



BULGARIAN SKI SCHOOL



Sofia 1000, "Evlogi Georgiev" 38, Bul.; Tel/fax: ++359 2 /962 83 34; E-mail: bgskischool@yahoo.com

EIN KONZEPT DER BULGARIAN SKI SCHOOL FÜR SICHERHEIT BEI TRAINING, UM IN EINEM LÄNGEREN WEG CARVING FERTIGKEITEN ZU ERREICHEN

Autoren: Petar Iankov, Krastio Zgurovski

Während ihres 35jährigen Bestehens, versuchte „Bulgarian Ski School“ ihre Programme im Augenmerk aller neuen Techniken auf der Welt zu modernisieren. Wir bemühen uns, unsere Tradition im Unterrichtsprozess zu behalten und sie an die neuen Realitäten anzupassen.

Eine der ersten Präsentationen unserer Kollegen an einem Internationalen Forum der Skilehrer fand 1959 statt. Die ersten Staats-Skischulen in Bulgarien wurden in unseren Basisskizentren geschaffen: Vitosha, Pamporovo und Borovetz in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts sowie in Bansko Ende der 70er Jahre.

Die Periode bis zu den 90er Jahren kann mit Staatsbesitz und –kontrolle über die Aktivitäten der Skigebiete bezeichnet werden. Nach den demokratischen Veränderungen Ende 80er und anfangs 90er Jahre wurden die Skigebiete privatisiert und die Anzahl der Skischulen wie auch die Zahl freiberuflichen Skilehrer, welche alleine arbeiteten, nahm zu.

Die zahlreichen Skischulen schufen einen freien Wettbewerb untereinander, doch leider bedeutete dies nicht immer bessere Dienstleistungsqualität. Viele negative Phänomene zeigten sich: keine merkliche Methodik, schlechte Qualität der Ausrüstung, unlauterer Wettkampf und Anstieg von Verletzungen auf Pisten. Das Vakuum, welches durch ein Leck in der Rechtsgebung der Branche in der Periode zwischen Staatsbesitz und Privatkapitalismus entstand, war ziemlich hart und nur die „Bulgarian Ski School“ versuchte das Gleichgewicht zu halten und einige Regeln für diese Periode der Veränderungen aufzustellen.

In der Zwischenzeit unterlief die Welt des Schneesports grossen Veränderungen. Die Vorteile von Snowboard und Carving wurden erkannt. Dieser Umstände erforderten grosse Anstrengungen und radikale Änderungen seitens unserer Organisation, so dass sie mit den Zeiten mithalten und auf die zwischenzeitlichen Veränderungen antworten konnte. Unsere erste Aufgabe bestand darin, die Unterrichtsprogramme und die Regeln für Vorbereitung und Wiederqualifikationen für Skilehrer zu modernisieren, wie auch ein Programm für Snowboard- und Langlauf-Unterricht zu erstellen. Wir möchten den österreichischen und Schweizer Kollegen danken, welche uns methodische Hilfe boten, indem sie uns ihr Unterrichtsmaterial zur Verfügung stellten. Parallel dazu initiierten wir eine Änderung im Tourismusgesetz, welches bald in die Tat umgesetzt wird. Unsere Aufnahme in ISIA im Jahre 2001 hat eine positive Rolle für die Qualifikation der Skilehrer in Bulgarien gespielt. Die Einführung der ISIA-Gesetze über eine Anzahl theoretischer Stunden und eine kontinuierliche Kontrolle hatte einen grossen Einfluss auf unsere erreichten Resultate. In den vergangenen Jahren stellten wir eine Erhöhung der Dienstleistungsqualität und auch der Zahl der

organisierten Skilehrer fest, welche an nationalen Meisterschaften und Demo Teams teilnahmen.

Während unserer Diskussionen mit den Schulen und Lehrern über die Entwicklung des neuen Lehrplans sprachen wir viel über den Inhalt des Unterrichtsmaterials für das erste Level A.

1. Auf welchem Niveau sollten unsere Gäste sein, bevor sie in die Technik des Carving eingeführt werden?
2. Sind die scheinbar elementaren Carving-Fertigkeiten so einfach?
3. Welches ist der Standpunkt und die Wichtigkeit der klassischen Methoden, um grundlegende motorische Fertigkeiten für die alpine Technik auszubilden?
4. Sollten wir einen längeren oder kürzeren Weg wählen, um Carving-Fertigkeiten auszubilden?

Wir entschieden, diese Fragen als Grundlage für die Präsentation des Konzepts der „Bulgarian Ski School“ über sicheres Unterrichten von Skitechnik und zur Ausbildung langanhaltender Skifertigkeiten zu benutzen.

Ziel Nr. 1: Materialgewöhnung

Die eigentliche Aufgabe besteht darin, unsere Touristen anhand der folgenden Übungen zu lehren, wie sie ihre Ausrüstung zweckmässig gebrauchen und wie sie sich an ihre Grösse und Charakteristiken anpassen:

- An- und Ausziehen der Skischuhe und in diesen gehen

- Tragen von Skis und Stöcken
- Die Skis anschnallen: in die Bindungen steigen
- Teile des Skis mit den Händen berühren
- Aufeinanderfolgendes Heben der Skis an Ort
- Gleiten auf den Skis an Ort (Schieben)
- Schritte nach rechts und links und im Kreis.

Ziel Nr. 2: Die Aufgabe besteht hier darin, unseren Gästen beizubringen, wie man sich sicher auf der Ebene bewegt, flache Hänge hochsteigt, und wie man fällt und mit den Skis aufsteht.

Ziel Nr. 3: Grundstellung des Skifahrens kennenlernen

Auf der Fläche, sind die Skis parallel, hüftbreit und das Gewicht ist gleichmässig auf beide Füsse verteilt. Die Position der Fuss-, Knie- und Hüftgelenke ist mittel, der Oberkörper zeigt, mit leichter Vorlage, in Bewegungsrichtung. Die Hände befinden sich auf beiden Seiten vor dem Körper, etwa auf Taillenhöhe, die Stöcke haltend. Durch Falllinienfahrt und verschiedene andere Übungen zum Übergang von einer Stellung in die andere, trainieren wir eine gute Körperhaltung und bilden das Gleichgewichtsgefühl aus. Auf dieser Stufe empfehlen wir, gleichzeitig mit Bewegungsübungen, den Unterricht, speziell für Kinder, durch die Wahl verschiedener Geländeformen und verschiedener Anlagen, zu variieren.

Nach der Ausbildung einer sicheren Grundstellung, welche ohne Anspannung und Verkrampfung in der Falllinie und in verschiedenen anderen

Übungen sollte ausgeführt werden können, kommen wir zu **Ziel Nr. 4:** unsere Studenten zu lehren, wie sie ihre Geschwindigkeit kontrollieren und anhalten können. Der bekannte klassische Pflug gilt als Basis, um dieses Ziel zu erreichen. Zu Beginn wird im Pflug in der Falllinie gerutscht. Danach wird der Pflug zum Stoppen verwendet und dann – aus der Falllinienfahrt in den Pflug bis zum Stoppen im Pflug.

Bei uns gilt dieses Niveau als Basis für das erste Level A. Durch Erwerben der Fertigkeiten, um die Geschwindigkeit zu kontrollieren und anzuhalten, werden die Einsteiger vertrauter mit der Piste und fühlen sich dort freier. Sie sind nun bereit für neues Terrain, und um in die Welt der Schwünge einzusteigen. Ein anderer Grund für uns, diese Lernstufe als wichtig und nicht zum Übereilen anzusehen, ist, weil die motorischen Fertigkeiten für Stand, Körpergefühl und Geschwindigkeitskontrolle das Fundament des ganzen Unterrichtsprozesses darstellen.

Ziel Nr. 5. Wie schon oben bemerkt, führt dieses Ziel die Studenten in die Welt der Schwünge. Beim Benutzen der Fertigkeiten aus Pflug, und die grössere Unterstützung, unterrichten wir das Pflugdrehen für die ersten Richtungsänderungen. Die separaten Richtungsänderungen aus dem Pflug in der Falllinie führen direkt ins Pflugdrehen, bei welchem die Kurven zu einer Kette zusammengeknüpft werden. Nachdem dieses Ziel erreicht ist, sind unsere Gäste bereit, den Lift zu benutzen. Die motorischen Fertigkeiten, welche in dieser Lernstufe erreicht wurden, z.B. die Gewichtsverlagerung, die Dosierung der Kraft und die Kontrolle des Kantens, sind Voraussetzung für die Beherrschung aller anderen Schwungarten. Wie auch immer, das Pflugdrehen ist normalerweise sehr schnell erreicht und unsere Touristen brauchen neue und steilere Pisten, welche eine neue Art von Verhalten verlangen.

Ziel 6 ist die alpine Technik. Die rationelle und sichere Technik auf steileren Pisten führt über das Erlernen des Rutschens auf den Kanten mit dem Gewicht hauptsächlich auf dem Talski, indem der Körper seitwärts gebeugt wird, während die Skispitzen sich nicht auf gleicher Höhe befinden.

Als Basisübung sehen wir das Traversieren, welches aus der Vergangenheit sehr bekannt ist und in der Carving Technik sehr ähnlich zum Schwung bergwärts ist. Durch die Variation des Winkels, in welchem wir die Falllinie überqueren, und durch die Geschwindigkeit wird die alpine Stellung entwickelt.

Ziel Nr. 7 ist die Kombination der Fertigkeiten aus Pflug und der alpinen Technik. Motorische Fertigkeiten entwickeln sich zu einer Verkürzung der verbindenden Diagonale zwischen den Kurven, einer Verkleinerung der Öffnung des Pfluges und einer verkürzten Dauer im Moment, wo die Skis in die Krümmung des Schwunges steuern. Wir fahren weiter mit der Schwungsteuerung mittels Halbpflug (ausstemmen des Bergskis) und minimaler Traverse.

Ziel Nr. 8 befriedigt die natürlichen Bedürfnisse der Studenten auf dieser Stufe, um ihre Fertigkeiten zur Kontrolle der Skis im Schwung zu verbessern

Fertigkeiten zur Richtungsänderung im Pflug und Halb-Pflug, kombiniert mit einer guten alpinen Technik sind Voraussetzung zur Verbesserung der Steuerphase der Schwünge. Die schon erreichten Fertigkeiten werden durch Schwünge bergwärts aus verschiedenen Anfangspositionen verbessert. Für diese Übung ist es völlig natürlich, dass diese zu Parallelschwüngen (mit Rutschen) weiterführt. Beim Arbeiten an dieser Technik, variieren wir sowohl Radius des

Schwunges als auch die Geschwindigkeit (Gelände). Das Erreichen der Fertigkeiten zur Geschwindigkeitskontrolle durch den Radius der Schwünge ist eines der Zeichen für erfolgreiches Lernen.

Ziel Nr. 9 ist dem Lösen eines einfachen koordinativen Problems gewidmet – dem Gebrauch der Stöcke. In der letzten Jahren waren wir Zeugen von vielen verschiedener Ansichten über den genauen Zeitpunkt, in welchem der Stock gebraucht werden sollte. In der heutigen Skitechnik wird der Gebrauch des Stockes als ein koordinatives Element verstanden und als zusätzliche Hilfe, die in gewissen Situationen Stabilität gibt.

Ein andere Trend in der Koordination des Zusammenwirkens von Raum und Zeit zwischen belasten und kanten.

Ziel Nr. 10 schlägt das Handeln anhand verschiedener überraschender Bewegungsaufgaben für jedes Element auf der neu erreichten Stufe vor. Ganzheitliches Skifahren ist eine der Methoden, die wir für die Entwicklung von situationsangepassten Fertigkeiten anwenden. Die Variation des Geländes, der Geschwindigkeit und der Schneebeschaffenheit hilft uns, solche Situationen zu schaffen.

Ziel 11. Dieses Ziel bereitet die Studenten auf die für das zweite Level B gedachten Anforderungen vor (z.B. das Entwickeln der Carving Technik) indem sie noch stabiler und mit noch grösserer Geschwindigkeit Ski fahren – Fertigkeiten, ohne die es sehr schwierig ist, das Carving zu erlernen. Um dieses Ziel zu erreichen, verbessern die Touristen die Ausführung der verschiedenen Schwungtechniken auf härterer Piste und schwierigerem Gelände.

Das vorgestellte Konzept zum Unterrichten von Level A in der „Bulgarian Ski School“ lehrt die Studenten die nötigen Fertigkeiten und die motorischen Qualitäten wie:

- ❖ Verbesserte körperliche Qualitäten
- ❖ Entwickelte Koordination und Orientierung
- ❖ Stabilität und Vertrauen bei schnellem Skifahren

Alle diese Punkte sind eine Voraussetzung für den Erfolg beim Unterrichten von Level 2 B, in dem der Lehrplan das Erlernen der Carving Technik vorschlägt.

Der lange Weg von Lehren und Lernen, welcher viele Übungen aus der traditionellen Methodik mit Anpassung an den heutigen Stil enthält, macht den Unterrichtsprozess sicher und führt zu der Schaffung von lang anhaltenden motorischen Fertigkeiten und guter Form. Also, der Unterrichtsprozess erfüllt aus der Sichtweise des sicheren Verhaltens in den Bergen und auf Pisten, Ökologie, etc. einen erzieherischen Charakter.