DER ULTIMATIVE DHG-SKIKURS-GUIDE

10 Schritte, wie auch DEIN Skikurs zu einem unvergesslichen Erlebnis wird

Deine Skilehrer

Wisse, was dich erwartet!

Ziele des Schulskikurses

- ➥ Naturerlebnis in den Bergen
- ➥ Erlernen bzw. Verbessern einer Sportart mit hohem Freizeitwert (Life-Time-Charakter)
  - ↳ insbesondere: Erlernen grundlegender Skitechniken zum sicheren Abfahren im Gelände
- ➥ Verhaltensregeln auf der Skipiste
- ➥ Einführung in alpine Gefahren
- ➥ Erziehung zu einer gesunden Lebensweise und bewusster Körperwahrnehmung
- ➥ Erziehung zu sozialem Verhalten und Förderung der Sozialbeziehungen (Schüler-Schüler UND Schüler-Lehrer) außerhalb des schulischen Kontexts.
- ➥ die erlebte Natur als schützenswert erfahren: Erkennen grundlegender Zusammenhänge von Sport, Freizeit und Natur; Einüben von umweltgerechtem Verhalten

Sei bereit zur persönlichen Weiterbildung!

Zusammenfassung der Argumente für Schulskilager:

www.ski-online.de/skijugend

DSV® SKIJUGEND

Sorge für Unvergesslichkeit …

… und beteilige dich mit Anekdoten, Bildern und anderen besonderen Einfällen an der Erstellung von Berichten über euren Skikurs!

Wer weiß: vielleicht erscheinen diese dann sogar im Jahresbericht und auf der Schulhomepage.

Gewinne den Skikurssonderwettbewerb!

Das originellste, eindrucksvollste
und/oder, schönste Bild wird prämiert.

Wisse: Sicherheit vor Risiko!
Verinnerliche die FIS-Regeln!

1. Rücksicht auf die anderen
2. Beherrschung der Geschwindigkeit und Fahrweise
3. Kluge Wahl der Fahrspur
4. Sicheres Überholen
5. Vorsicht beim Einfahren und Anfahren
6. Anhalten nur an übersichtlichen Stellen, nach Sturz schnell aufstehen
7. Aufstieg und Abstieg nur am Rand
8. Beachten der Zeichen an der Piste
9. Hilfeleistung ist Pflicht
10. Ausweispflicht

Der Chefarzt im Spittal: "Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für Sie. Zuerst die schlechte: Wir müssen beide Beine amputieren. Jetzt die gute: Die Stationsschwester möchte ihre Skischuhe kaufen."

Sei vernünftig vorbereitet - Lerne von den Profis!

Mit diesen einfach umzusetzenden Alltagsübungen lassen sich folgende Fähigkeiten prima schulen:

a) Die nötige Kraft

b) Statisches + Dynamisches Gleichgewicht

1. Position halten: mind. 45 sec.

2. Plyometrische Sprungfolge

3. Balancieren

4. Positionen halten: mind. 45 sec.

ob beim Telefonieren, Arbeiten, Zähneputzen oder Glotzen

5. "Keine Gnade für die Wade"

Selbstgewählte Wiederholungszahl

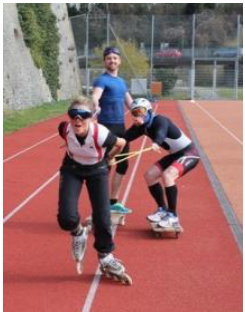
Intensität: angenehm hart

6. MERKE: "Man lernt von Fall zu Fall!"

7. Slalom mit Inlines oder Schlittschuhen
(ebenso: schnelle Kurven)

Spezialtechniken:
8. Widerstandziehen:
z.B. als Tabata-Intervalle
(8 x 20sec., je 10 sec. Pause)

9. Auf Skateboard oder Rollbrett fahren



Und gaaaaanz wichtig:

Nie den Spaß verlieren!

Bilde dich fort: Techniktipps

Bewegungsmerkmale in der Kurve:

- Grundposition: leichte Beugung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, die Ski werden parallel geführt, die Arme befinden sich seitlich vor dem Körper

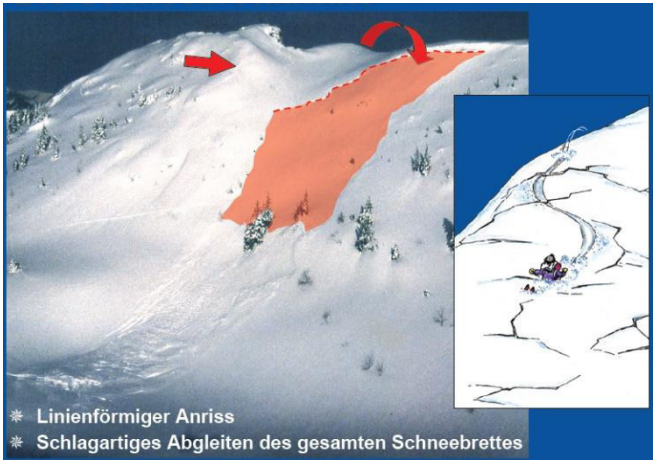
- Die Bewegungen werden aus den Beinen initiiert

- Die Bewegungen werden dem Kurvenverlauf rhythmisch angepasst

- Zum Kurvenwechsel bewegt sich der Körperschwerpunkt nach vorne (in Richtung neue Kurve)

- Knie und Becken bewegen sich in der Kurvensteuerung zum Kurvenmittelpunkt, der Oberkörper gleicht aus.

Verfüge über Expertenwissen!



Allgemeine Schnee- und Lawinenkunde

Die Schneebrett-lawine

Auslösung von Schneebrett-lawinen

Belastung der Schneedecke durch Freerider

Wusstest du....?

Papst Johannes Paul II. hat sich mehr als 100-mal aus dem Vatikan gestohlen, um Ski zu fahren.

1996 wurde in Schweden der erste McSki, ein McDonalds mit Drive In für Ski-Fahrer, eröffnet.

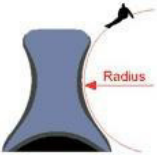
Spiel- und Spaßseite

Ski-Rätsel

1. Was versteht man unter "Einkehrschwung"?
❍ Die letzte Abfahrt, bevor die Lifte schließen. ❍ Pause und ab in die Hütte!
❍ Eine Abfahrt, die man alleine fährt, um zu innerer Einkehr zu finden.

2. Was ist ein "Skihase"?
❍ Comic-Figur, die vor allem bei Skizwergen beliebt ist.
❍ Anfänger, der ständig an den Rand hoppelt, um anderen nicht im Weg zu stehen.
❍ Attraktive Skifahrerin, die häufig beim Après-Ski anzutreffen ist.

3. Welches Land gilt gemeinhin als Ursprungsregion des Skifahrens als sportliche Betätigung? Und wann war das?
❍ Schweiz ❍ Österreich ❍ Norwegen
❍ 16. Jh. ❍ 18. Jh. ❍ 19. Jh.



6. Heute gehört der Carvingski zum Standard auf der Piste. Wann tauchten die ersten "Carver" auf?
❍ 1985 ❍ 1991 ❍ 1996

5. Telemark ist eine Provinz im Süden Norwegens. Von dort stammt auch der gleichnamige Skistil. Was ist das Besondere beim ´Telemarken´?
❍ Man geht beim Kurvenfahren in eine Kniebeuge.
❍ Telemark wird mit einem Mono-Ski gefahren, das ist einfacher.
❍ Die Kurven werden beim Telemark gesprungen.

4. Noch nicht lange auf dem Markt und schon ein Erfolg: der "Rocker". Was zeichnet diese Ski-Form aus?
❍ Man kann mit dem Rocker leichter Kurven fahren.
❍ Man erreicht mit dem Rocker höhere Geschwindigkeiten.
❍ Man kann mit dem Rocker besonders akrobatisch springen.

7. Welche dieser SkirennfahrerInnen sind Deutsche?
❍ Marcel Hirscher ❍ Victoria Rebensburg ❍ Felix Neureuther
❍ Josef Ferstl ❍ Matthias Mayer ❍ Kathrin Zettel
❍ Fritz Dopfer ❍ Anna Fenninger ❍ Tina Maze

Trage zur guten Stimmung bei:
Übe dich im Singen und Witze erzählen

LOL, ROFL, gig, LMAO, *g*..... (oder so ähnlich)

Ein Paar steht vor einer Gletscherspalte. Sagt er: "Hier ist letzte Woche mein Bergführer hineingefallen". Sie: "Das sagst Du so gefühllos?" Erwidert er: "Na ja, er war ja auch schon ziemlich alt und ein paar Seiten haben auch schon gefehlt."

Skifoan

(Quelle: http://www.wolfgangambros.at)

Am Freitog auf'd Nocht montier´ i die Schi
auf mei´ Auto und dann begib´ i mi
in's Stubaital oder noch Zell am See,
weil durt auf die Berg ob'm ham's immer an leiwaund´n Schnee.

Refrain: Weil i wü´, Schifoan, Schifoan, wow wow wow, Schifoan,
weil Schifoan is des leiwaundste, wos ma sich nur vurstelln kann.

In der Fruah bin i der erste der wos aufefoart,
damit i ned so long auf´s aufefoarn woart.
Ob'm auf der Hütt'n kauf´ i ma an Jägertee,
weil so a Tee mocht´ den Schnee erst so richtig schee.

Refrain

Und wann der Schnee staubt und wann die Sunn´ scheint,
dann hob' i ollas Glück in mir vereint.
I steh' am Gipfel schau´ obe ins Tal.
A jeder is glücklich, a jeder fühlt sich wohl.

Refrain

Am Sonntag auf'd Nacht montier´ i die Schi
auf mei´ Auto, aber dann überkommt´s mi
und i schau´ no amoi aufe und denk' ma "aber morg´n erst".
I foar´ no ned z'Haus i bleib' am Montog a no do.

Beherrsche grundlegende Tischsitten!

Mit etwas Augenzwinkern stehen kommentarlos folgende Zitate aus der Enzyklopädie *Die Frau* aus der DDR zur Etikette im real existierenden Sozialismus:

"Essen ist mehr als die dem Menschen aus biologischen Gründen gebotene Energiezufuhr, es stellt darüber hinaus eine gesellschaftliche Handlung dar und ist zugleich ein Gradmesser des zivilisierten Benehmens, das sich der einzelne angeeignet hat. Treffenderweise spricht man von Esskultur." (...)

"Die gemeinsame Mahlzeit fördert nicht nur ein gesundheitsgerechtes Aufnehmen der Nahrung, sondern auch das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Man entlässt einander mit einem freundschaftlich-aufmunternden Wort und freut sich schon auf das Wiederbegegnen."

"Wer von Kindheitstagen an gewöhnt ist, ein Essbesteck mit Anstand zu handhaben, braucht als Neuling an feiner Tafel keine Ängste auszustehen. Alle Gerichte werden heutzutage so serviert, dass zu ihrer Bewältigung keine besonderen Geräte oder Kunstfertigkeiten nötig sind. Einige Vorsicht im Umgang mit Getränkeglas und Mundtuch, Soßenrest und Obstkern ist zu empfehlen, etwas absehen beim mehr erfahrenen Nachbarn nicht verboten."

"Zusätzliche Aufmerksamkeit verlangt die (moralische) Pflicht zur Beteiligung am Tischgespräch. Ist die Runde nicht übermäßig groß, werden sich die Gastgeber bemühen, ein gemeinsames Gespräch aller Anwesenden in Gang zu halten. Dabei sind sie auf Unterstützung angewiesen. Der vorbildliche Gast bringt es fertig, mit seinen nächsten Nachbarn einige Bemerkungen auszutauschen, ohne dass daraus eine störende Separatdebatte entsteht; er ist ein aufmerksamer Zuhörer bei den Ausführungen älterer, würdiger Tischgefährten und gleichzeitig bereit, an passender Stelle einen eigenen Gedanken als knappen Einwurf beizusteuern. "

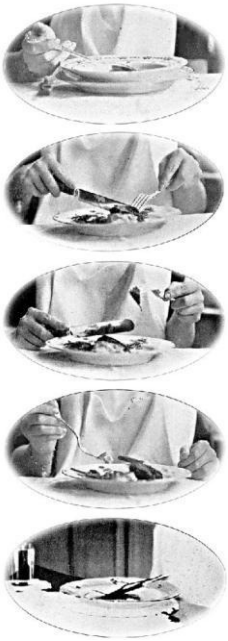
„Der kleine Knigge“

Wie halte ich den Griff des Bestecks?

Vom Besteckgriff werden immer nur die oberen zwei Drittel in der Hand gehalten. Absolut verboten: Die Gabel in der geballten Faust zu halten und die Speisen regelrecht aufzuspießen!

Ebenfalls falsch ist die leider am meisten verbreitete Art, das Messer zu halten: nämlich wie einen Bleistift in der Beuge zwischen Daumen und Zeigefinger.

Noch ein Hinweis: Besteck, das Sie einmal zum Essen in die Hand genommen haben, sollte nicht mehr mit dem Tisch in Berührung kommen. Will heißen: Auch die Griffenden werden bei einer Unterbrechung des Mahls nicht mehr auf die Tischplatte abgelegt. [...]



Wie ist die richtige Körperhaltung?

Bequem, aber dennoch manierlich anzusehen ist es so: Man sitzt so gerade wie möglich, nutzt die gesamte Sitzfläche aus und ist etwa eine Handbreit vom Tisch entfernt. Die Arme sollten sich beim Essen möglichst eng am Körper befinden. Gabel und Löffel werden zum Mund geführt und nicht etwa umgekehrt. Wenn man nur mit der rechten Hand isst, liegt das linke Handgelenk (und nicht der ganze Unterarm) locker auf dem Tisch, und zwar links neben dem Teller. Die Ellenbogen haben während des Essens nichts auf dem Tisch zu suchen. Ihre Beine stehen nebeneinander und werden nicht übereinander geschlagen oder nach hinten unter die Sitzfläche geschoben. Die Füße kreuzt man nicht- und man schlingt sie auch nicht, wie man es leider oft sieht, um die Stuhlbeine.

Wie gehe ich mit der Serviette um?

Die Serviette ist für die »kleine Reinigung« während des Essens gedacht, also zum Abwischen der Lippen kurz vor dem Trinken, um Speise- und Fettränder am Glas zu vermeiden. Im Restaurant legen Sie die entfaltete Serviette auf den Schoß, wenn man Ihnen die Speisekarte reicht. Im privaten Kreis warten Sie damit, bis der Gastgeber seine Serviette entfaltet. Nach der Mahlzeit wird die Serviette entgegen ihrem Originalkniff gefaltet und links neben den Teller gelegt. Damit zeigen Sie an, dass Sie mit dem Essen fertig sind.

[Aus: Franziska von Au: „Der kleine Knigge“ (2002)]

Bestehe den Test: „Bist du überhaupt skikurstauglich?“

Wird der Skikurs eine der geilsten Wochen deines Lebens oder wird dein Aufenthalt im Skilager nur von kurzer Dauer sein? Mit folgendem 8 Fragen aus dem vielfach bewährten Test von Dr. Sommer wirst du es erfahren!

Kreuze diejenige Antwort an, die am ehesten deinem Verhalten entspricht! Rechne sodann die Punktzahl zusammen und du kannst dich Typ A, Typ B oder Typ C zuordnen.

Frage 1: **Du bist morgens schon um 6 Uhr wach und kannst nicht mehr schlafen…**		
a) Ich verhalte mich ruhig und versuche noch etwas bis zum Frühstück zu schlafen.	❑	2
b) Ich gehe laut singend auf die Toilette, schlage die Türe zu und pinkle neben die Schüssel.	❑	3
c) Ich räume mein Zimmer auf, mache mein Bett und lüfte. Den Staub auf dem Türrahmen entferne ich sorgsam. Dann helfe ich dem Personal beim Tischdecken.	❑	1

Frage 2: **Du gehst zum Frühstück und begegnest einer Angehörigen des Personals…**		
a) Ich grüße freundlich: „Guten Morgen!“	❑	2
b) Ich gehe wortlos vorbei und denke mir: „Warum grüßt die blöde Oma nicht?“	❑	3
c) Ich gehe höflich grüßend an ihr vorbei, frage sie nach ihrem werten Befinden und wünsche ihr einen schönen Tag. Dabei überreiche ich ihr einen Blumenstrauß, den ich im Morgengrauen gepflückt habe, weil ich nicht mehr schlafen konnte.	❑	1

Frage 3: **Nach dem Essen sitzt du als letzter am Tisch, der noch nicht abgeräumt ist…**		
a) Ich räume den Rest ab und verlasse den Tisch ordentlich.	❑	2
b) Ich denke: „Prima, alles wie daheim“, und warte, dass meine Mama abräumt.	❑	3
c) Ich räume und wische den Tisch ab, besorge mir einen Besen und kehre den Gastraum. Dann sorge ich für Ordnung im Skikeller und wachse die Lehrerski.	❑	1

Frage 4: **Du siehst auf dem Flur Chips-Reste und Müll auf dem Boden liegen…**		
a) Ich denke „Sauerei, wer macht denn sowas?" und beseitige den gröbsten Dreck selber.	❑	2
b) Ich gehe dran vorbei, leere den Müll aus meinen Hosentaschen und freue mich am Geräusch, wenn ich die Chips-Reste zertrete.	❑	3
c) Ich bin entsetzt über das Fehlverhalten meiner Mitschüler. Ich räume den Müll weg, mache den Schuldigen ausfindig und kläre ihn über sein Fehlverhalten auf. Anschließend pflege ich den Teppichboden mit Schaumreiniger.	❑	1

Frage 5: **Beim Abendessen herrscht ausgelassene Stimmung und es ist sehr laut am Tisch…**		
a) Ich benehme mich zivilisiert, zeige, dass ich gute Tischmanieren besitze und unterhalte mich in Zimmerlautstärke.	❑	2
b) Ich unterhalte mich laut brüllend am Tisch und versuch mir durch Klappern mit dem Besteck, Gehör zu verschaffen. Außerdem rülpse ich ein Lied.	❑	3

c) Ich warte mit dem Essen und kümmere mich zuerst um das Wohlergehen am Lehrertisch, indem ich dafür sorge, dass die Lehrer als erste bedient werden und immer reichlich Speisen und Getränke am Tisch haben. Außerdem sorge ich für ein stimmungsvolles Ambiente mit selbstgegossenen Bienenwachskerzen und einer selbstgenähten Spitzentischdecke.	❑	1

Frage 6: **Am Abend wird ein buntes Programm zu Unterhaltung angeboten (Spiele, Musik, Tanz etc.)…**		
a) Ich suche mir aus, worauf ich am meisten Lust habe, und mache mit.	❑	2
b) Ich meckere an allem rum, verbreite miese Stimmung und verziehe mich auf mein Zimmer. Dort zocke ich heimlich auf meinem Handy.	❑	3
c) Ich bedanke mich bei meinen Lehrern für das abwechslungsreiche Programm, bringe mich voll ein und amüsiere mich prächtig.	❑	1

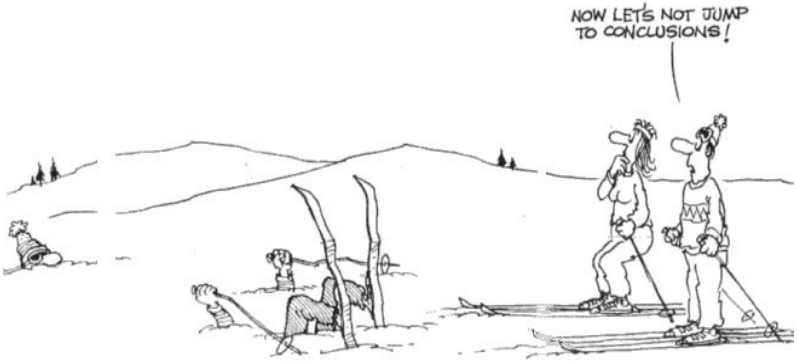
Frage 7: **Du befindest dich verbotenerweise auf einem Mädchen- bzw. Jungenzimmer. Es klopft an der Tür…**		
a) Ich öffne die Tür, entschuldige mich für mein Fehlverhalten und verspreche Besserung.	❑	2
b) Ich verstecke mich unter der Bettdecke und spreche mit verstellter Stimme.	❑	3
c) Reuezerfressen gehe ich auf die Knie, bitte um Vergebung und erwarte meine gerechte Bestrafung.	❑	1

Frage 8: **Du kommst morgens in den Frühstücksraum, wo Tische und Stühle vom Abend davor noch nicht an ihrem Platz stehen…**		
a) Ich räume die Sachen leise und ordentlich an ihren Platz.	❑	2
b) Ich setze mich auf einen Stuhl, der noch auf einem Tisch steht, und warte bei schöner Aussicht, bis das Personal aufgeräumt hat.	❑	3
c) Ich möbliere den Gastraum neu mit Tischen und Stühlen, die ich aus einem selbst gefällten Baum geschnitzt habe.	❑	1

Auflösung zum Psychotests:

A-Typ (14-18 Punkte)
Für einen Skikurs bist du bestens geeignet. Du wirst viel Spaß mit deinen Mitschülern und Lehrern haben und die Woche deines Lebens verbringen. Noch Jahre später wirst du dich gerne an die Zeit zurück erinnern, in der du zu einem vollendeten Skifahrer und einer charakterlich gefestigten Persönlichkeit gereift bist. Die sportliche und pädagogische Schulung, die du im Skikurs genossen hast, wird dir deinen zukünftigen Lebensweg ebnen.

B-Typ (19-24 Punkte)
Deine Teilnahme am Skikurs wird nur von kurzer Dauer sein. Schon sehr früh wirst du alle Lehrer, Mitschüler und das gesamte Hauspersonal gegen dich aufgebracht haben. Deine Eltern werden dich vorzeitig vom Skikursort abholen müssen. Dein weiterer Lebensweg wird geprägt sein von Heimaufenthalten, nicht eingehaltenen Bewährungsstrafen und Jugendknast.

C-Typ (8-13 Punkte)
Deine langjährige und akribische Vorbereitung auf den Skikurs wird sich gelohnt haben. Du wirst in dieser Woche in der Form deines Lebens sein und zum Liebling aller Mitschüler und Lehrer werden, was sich auch positiv auf deine schulischen Leistungen auswirkt. Man wird dir in der Schule ein Denkmal setzen und dich für die Wahl zum nächsten Bundespräsidenten vorschlagen. Für deinen weiteren Lebensweg musst du dich allerdings um trittsicheres Schuhwerk bemühen, damit du nicht auf deiner eigenen Schleimspur ausrutschst.

Zum Ausdrucken und Ausmalen! ;-)