

Kurztitel

Lehrpläne - Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern

Kundmachungsorgan

BGBI. Nr. 529/1992 zuletzt geändert durch BGBI. II Nr. 82/2000

§/Artikel/Anlage

Anl. 1/8

Inkrafttretensdatum

01.01.2000

Außerkrafttretensdatum

31.01.2005

Beachte

Semesterweise gestaffeltes Außerkrafttreten

(vgl. Art. I § 2 Abs. 6).

Text

Anlage A.8

SKILEHRER- UND SKIFÜHRER-AUSBILDUNG

I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Skilehrern und Skiführern hat in einem zweisemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zur Aufgabe, die Teilnehmer eingehend mit den erzieherischen und fachlichen Aufgaben eines Skilehrers vertraut zu machen. Die Auszubildenden müssen in der Lage sein, nach dem österreichischen Skilehrplan zu unterrichten. Skilehrer und Skiführer im Sinne dieser Verordnung sind nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Fachlehrer für den erwerbsmäßigen Skiunterricht, die befähigt sind, einen dem österreichischen Skilehrplan entsprechenden Unterricht in allen Altersstufen zu erteilen.

II. STUNDENTAFEL

(Gesamtstundenzahl und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Hierbei ist bei jedem Unterrichtsgegenstand zuerst das Wochenstundenausmaß bei einem Unterricht während des gesamten Semesters, daneben in Klammer das gesamte Stundenausmaß im Falle des Einbeziehens von Formen des Fernunterrichtes angegeben.)

1. Semester		2. Semester		Summe
Wochen- stunden	(Gesamt- ausmaß bei Einbe- ziehung des Fern- unter- richts)	Wochen- stunden	(Gesamt- ausmaß bei Einbe- ziehung des Fern- unter- richts)	

A. Pflichtgegenstände

I. Theorie

1. Religion	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	2,0	(10,0)
2. Deutsch	-	-	0,5	(2,5)	0,5	(2,5)
3. Englisch *1) . Zweite lebende Fremdsprache *1)	6,0	(30,0)	4,0	(20,0)	10,0	(50,0)
4. Englisch *1) . Zweite lebende Fremdsprache *1)	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	2,0	(10,0)
4. Englisch *1) . Zweite lebende Fremdsprache *1)	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	2,0	(10,0)
5. Politische Bildung und Organisati- onslehre	-	-	0,5	(2,5)	0,5	(2,5)
6. Betriebskunde und Kauf- männisches Rechnen	1,0	(0,5)	0,5	(2,5)	1,5	(7,5)
7. Geschichte der Leibesübungen (des Sports)	-	-	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)
8. Gerätekunde und Sport- stättenbau ..	1,0	(5,0)	-	-	1,0	(5,0)
9. Erste Hilfe .	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	2,0	(10,0)
10. Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie und Gesund- heits- erziehung) ..	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	2,0	(10,0)
11. Pädagogik, Didaktik und Methodik	2,0	(10,0)	3,0	(15,0)	5,0	(25,0)
12. Bewegungs- lehre und Biomechanik .	2,0	(10,0)	3,0	(15,0)	5,0	(25,0)
13. Trainings- lehre	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	2,0	(10,0)
14. Topographie der Skigebiete ..	0,5	(2,5)	-	-	0,5	(2,5)
15. Skiseminar *2) Skilauf und Umwelt *2) ...	2,0	(10,0)	2,0	(10,0)	4,0	(20,0)
16. Skiseminar *2) Skilauf und Umwelt *2) ...	1,0	(5,0)	1,5	(7,5)	2,5	(12,5)
16. Skiseminar *2) Skilauf und Umwelt *2) ...	2,0	(10,0)	3,0	(15,0)	5,0	(25,0)
16. Skiseminar *2) Skilauf und Umwelt *2) ...	1,0	(5,0)	0,5	(2,5)	1,5	(7,5)
	20,5	(102,5)	21,0	(105,0)	41,5	(207,5)

II. Praxis

17. Allgemeine

	praktisch- methodische Übungen	2,0	(10,0)	2,0	(10,0)	4,0	(20,0)
18.	Skilauf (Unterrichts- praxis und Eigenkönnen im alpinen Skilauf	24,0	(120,0)	24,0	(120,0)	48,0	(240,0)
19.	Alpinaus- bildung	11,0	(55,0)	-	-	11,0	(55,0)
	Summe:	57,5	287,5	47,0	235,0	104,5	522,5

*1) Die Gegenstandsblöcke 3 und 4 sind alternativ anzubieten.

*2) Die Gegenstandsblöcke 15 und 16 sind alternativ anzubieten.

III. Unterrichtspraxis

Zwischen dem 1. und 2. Semester ist an Skischulen im Sinne der landesgesetzlichen Regelungen eine sechsmonatige Unterrichtspraxis zu absolvieren. Davon können bis zu vier Monate durch eine entsprechend lange Praxis vor dem Eintritt in den Ausbildungslehrgang ersetzt werden.

B. Freigegegenstände

20. Exkursion in beiden Semestern nach Vereinbarung
21. Skiführerausbildung I: wird in einem neuntägigen Lehrgang vor der Skiführerausbildung II durchgeführt.
22. Skiführerausbildung II: wird im Anschluss an den erfolgreichen Abschluss der Skiführerausbildung I in einem 14-tägigen Ausbildungs- und Prüfungslehrgang durchgeführt.

III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Der Bildungsgang wird in zwei Semestern durchgeführt. Sollte der Lehrgang unter Einbeziehung des Fernunterrichtes durchgeführt werden, so ist zu Beginn des Bildungsganges bei Ausgabe des Lehrmaterials eine entsprechende und ausreichende Einführung zu geben. Die Unterlagen des Fernunterrichtes sind so zu gestalten, daß Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muß auch bei Einbeziehen des Fernunterrichtes erreicht werden.

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen.

Im Unterricht ist in allen Gegenständen, besonders in den theoretischen Fächern, auf die spätere Berufsausübung des Skilehrers bzw. Skiführers Bedacht zu nehmen. Der Lehrstoff ist in Beziehung auf den Sport darzubieten, wobei das Verwenden von Anschauungsmaterial wie Filme, Videos, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis des Gebotenen und zum leichteren Anwenden in der Praxis beitragen soll. Auf die Querverbindungen in den einzelnen Unterrichtsgegenständen ist hinzuweisen.

Im Teil II, Praxis, sind methodische Hinweise zu geben, und die Schüler sind zu Selbständigkeit anzuregen.

IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

a) Katholischer Religionsunterricht

Der Lehrplan für den Religionsunterricht im Lehrplan zur Ausbildung von Sportlehrern (Anlage A.1) ist sinngemäß anzuwenden, wobei der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

b) Evangelischer Religionsunterricht

Bildungs- und Lehraufgabe:

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1)

Lehrstoff:

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1)

Der in Anhang A.1 angegebene Lehrstoff ist zu kürzen und zu raffen.

V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE,
AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES AUF DIE EINZELNEN SEMESTER

1. Religion

Siehe Abschnitt IV.

2. Deutsch

Bildungs- und Lehraufgabe:

Möglichst große Sicherheit im Gebrauch der deutschen Sprache in Wort und Schrift, besonders im Hinblick auf die Bedürfnisse des späteren Berufslebens.

Lehrstoff:

2. Semester (0,5 Wochenstunden)

Festigen des mündlichen und schriftlichen Ausdrucks. Schulung der verbalen Kommunikationsfähigkeit als wesentliche Grundlage des Umgangs mit Gästen. Grundregeln der Rhetorik. Leitung von Diskussionen. Berichte zu vorgegebenen Themen. Eingaben an Behörden.

3. und 4. Englisch

Bildungs- und Lehraufgabe:

Erwerb des Wort- und Phrasenschatzes, der es dem Schüler ermöglicht, sich in der Fremdsprache zu verständigen. Von der Formen- und Satzlehre ist soviel zu unterrichten, dass der Teilnehmer für seinen Beruf ausreichende Sprachkenntnisse aufweist.

Lehrstoff:

1. Semester (6,0 Wochenstunden - Block 1 bzw. 1,0 Wochenstunden - Block 2)

Schulung der Aussprache durch Auswahl geeigneter Texte. Aufbau eines speziellen Wort- und Phrasenschatzes. Einfache sachbezogene Texte. Schulung des Hör- und Leseverständnisses durch geeignete Texte mit Sachbezug. Ausbau der notwendigen Grammatik, um dem Schüler Wendigkeit im Ausdruck zu vermitteln. Behandeln einfacher Gebiete des täglichen Lebens, die teilweise mit dem Sport im Zusammenhang stehen. Fachausdrücke des Unterrichtes.

2. Semester (4,0 Wochenstunden - Block 1 bzw. 1,0 Wochenstunden - Block 2)

Vertiefung der im ersten Semester behandelten Stoffgebiete durch Konversationsübungen und Erweiterung des Wortschatzes. Intensive Beschäftigung mit sportsspezifischen Themen.

3. und 4. Zweite lebende Fremdsprache

Bildungs- und Lehraufgabe:

Erwerb des Wort- und Phrasenschatzes, der es dem Schüler ermöglicht, sich in der Fremdsprache zu verständigen. Von der Formen- und Satzlehre ist soviel zu unterrichten, dass der Teilnehmer für seinen Beruf ausreichende Sprachkenntnisse aufweist.

Lehrstoff:

1. Semester (1,0 Wochenstunden - Block 1 bzw. 6,0 Wochenstunden - Block 2)

Schulung der Aussprache durch Auswahl geeigneter Texte. Aufbau eines speziellen Wort- und Phrasenschatzes. Einfache sachbezogene Texte. Ausbau der notwendigen Grammatik, um dem Schüler Wendigkeit im Ausdruck zu vermitteln. Behandeln einfacher Gebiete des täglichen Lebens, die teilweise mit dem Sport im Zusammenhang stehen. Fachausdrücke des Unterrichtes.

2. Semester (1,0 Wochenstunden - Block 1 bzw. 4,0 Wochenstunden - Block 2)

Vertiefung der im ersten Semester behandelten Stoffgebiete durch Konversationsübungen und Erweiterung des Wortschatzes. Intensive Beschäftigung mit sportsspezifischen Themen.

5. Politische Bildung und Organisationslehre

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verständnis für das politische und soziale Leben in der Gegenwart in Bezug auf die demokratische Republik Österreich, auch im Vergleich mit den Entwicklungen im europäischen Raum. Wecken des Willens zu

politischer Mitverantwortung, besonders im Hinblick auf den späteren Beruf. Wissen um den Aufbau des österreichischen Sportes.

Lehrstoff:

2. Semester (0,5 Wochenstunden)

Stellung des Staates zum Sport. Kompetenzfrage im österreichischen Sport. Aufbau des Sportwesens mit besonderer Berücksichtigung des Skilehrwesens und seiner Stellung im EU-Raum. Einrichtungen des Sportes auf Bundes-, Landes-, Bezirks- und Gemeindeebene.

6. Betriebskunde und Kaufmännisches Rechnen

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um die Organisation und Leitung eines Betriebes. Verstehen der Vorgänge im Wirtschaftsleben. Erziehen zu wirtschaftlichem Denken. Kenntnisse der einschlägigen Rechtsvorschriften insbesondere der Rechte und Pflichten der Skilehrer. Vermitteln von mathematischen Kenntnissen die zum Lösen von Aufgaben im wirtschaftlichen Bereich im Rahmen eines Skischulbetriebes erforderlich sind.

Lehrstoff:

1. Semester (1 Wochenstunde)

Grundsätze des Arbeits- und Sozialrechtes; straf- und zivilrechtliche Folgen; Vertragswesen, Verantwortlichkeit des Skilehrers.

2. Semester (0,5 Wochenstunden)

Grundbegriffe der Steuerlehre und des Rechnungswesens. Einführung in das Skischulmanagement und die Verhaltenstechniken zur Berufsausübung.

7. Geschichte der Leibesübungen (des Sports)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verstehen der historischen Grundlagen des Skisports mit besonderen Hinweisen auf Österreich soll zu einem verstärkten Kritikbewußtsein führen.

Lehrstoff:

2. Semester (1 Wochenstunde)

Überblick über die Entwicklung des Skisports. Darlegung der einzelnen Schwerpunkte und Perioden sowie Aufzeigen der hierfür verantwortlichen Hintergründe.

8. Gerätekunde und Sportstättenbau

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um den modernen Sportstättenbau und die Gerätekunde zur Anwendung im späteren Beruf.

Lehrstoff:

1. Semester (1 Wochenstunde)

Grundsätze für die Präparierung von Rennpisten und Durchführung von Skiwettkämpfen. Kenntnisse und zweckmäßige Verwendung der Skiausrüstung; Pflege und Wartung derselben zur Erhaltung ihrer Funktionstüchtigkeit.

9. Erste Hilfe

Bildungs- und Lehraufgabe:

Vermittlung von Kenntnissen, die notwendig sind, um im Ernstfall

Hilfe leisten zu können.

Lehrstoff:

1. Semester (1 Wochenstunde)

Erkennen von Verletzungen und lebensbedrohlichen Zuständen (Unterkühlung, Schock, Hitzschlag usw.) sowie die richtige Versorgung mit besonderer Berücksichtigung der Herzmassage, Atemspende und Lagerung des Verletzten.

2. Semester (1 Wochenstunde)

Wiederholung wichtiger Teilgebiete. Hinweise auf spezifische Skilaufverletzungen, deren Vermeidung bzw. entsprechende Versorgung.

10. Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie und Gesundheitserziehung)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Genaue Kenntnisse des menschlichen Körpers und seiner Funktionen, um sportliche Aufgaben anatomisch richtig stellen zu können. Spezielle Hinweise auf die Erfordernisse in der Sparte. Wissen um die Eigengesetzlichkeit des organischen Lebens, Verständnis für die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit; Wissen um eine sinnvolle Lebensgestaltung; Körperpflege, Gesunderhaltung.

Lehrstoff:

1. Semester (1 Wochenstunde)

Aufbau und Funktion der Zelle, Gewebelehre. Gelenke und Knochenverbindungen. Muskel und Muskelstoffwechsel. Herzanatomie; Kreislauf; Atmung; Ernährung und Verdauung; Nervensystem; Harnwege.

2. Semester (1 Wochenstunde)

Grundlagen der Sport- und Leistungsphysiologie, der Sporthygiene und ihre Anwendung in der Praxis, persönliche Lebensführung und Lebensgestaltung.

11. Pädagogik, Didaktik und Methodik

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verstehen der grundlegenden Erkenntnisse der Pädagogik sowie der Grundsätze der Didaktik und Methodik des Sports und Wissen um die Erkenntnisse zur kritischen Wertbestimmung des Sportes. Wecken des Verständnisses für die Dynamik einer Gruppe sowie Entwickeln von Fähigkeiten, mit Einzelpersonen und mit einer Gruppe zu arbeiten.

Lehrstoff:

1. Semester (2 Wochenstunden)

Grundlage der allgemeinen Methodik, Persönlichkeitseigenschaften des Skilehrers, Gruppenführung, Gruppendynamik, Konfliktbewältigung; methodische Hilfsmittel zur Informationsübermittlung und zur Erleichterung des motorischen Lernvorganges; methodische Maßnahmen in den einzelnen Lernstufen.

2. Semester (3 Wochenstunden)

Wiederholung wichtiger Teilgebiete. Fortsetzen der Unterrichtsanalyse (Lehrmethoden, Unterrichtsplanung, Planung und Verwendung methodischer Hilfen). Vorbereitung und Planung des Unterrichts, Unterrichtszielkontrolle, Intensivierung des Unterrichts. Unterrichtliche Maßnahmen zur Förderung des Sicherheitsdenkens.

12. Bewegungslehre und Biomechanik

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um die Bewegungsabläufe und ihre Beeinflussung. Verstehen der Grundprinzipien der Biomechanik und des motorischen Lernens.

Lehrstoff:

1. Semester (2 Wochenstunden)

Allgemeine Gesetze und Prinzipien der Sportmotorik; sportmotorische Eigenschaften sowie Beurteilung aus der Sicht der Bewegungslehre. Bewegungseigenschaften und ihre Verbesserung.

2. Semester (3 Wochenstunden)

Grundlegende Erkenntnisse der Bewegungslehre des Skilaufs. Spezielle Fragen und Probleme der Biomechanik, Testverfahren und Probleme der Technischschulung.

13. Trainingslehre

Bildungs- und Lehraufgabe:

Erreichen der Fähigkeit, selbständig ein wirksames und sachgemäßes

Training vorzubereiten und durchzuführen.

Lehrstoff:

1. Semester (1 Wochenstunde)

Begriffsbestimmungen, Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit, Setzen von Trainingsreizen, Trainingsgrundsätze, Training grundlegender Eigenschaften, allgemeine Trainingsplanung.

2. Semester (1 Wochenstunde)

Maßnahmen für den sportspezifischen Unterricht bzw. für das Training. Auf der Basis der allgemeinen Grundlagen der Trainingslehre ist auf spezielle Fragen und Probleme der Sparte Skilauf einzugehen.

14. Topographie der Skigebiete

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen über die verschiedene Beschaffenheit der Skigebiete.

Lehrstoff:

1. Semester (0,5 Wochenstunden)

Betrachtung der österreichischen Skigebiete und Vergleich mit Gebieten in anderen Ländern.

15. und 16. Skiseminar

Bildungs- und Lehraufgabe:

Erziehung zu einer eigenen Meinungsbildung. Analysieren und Werten von spartenspezifischen Themen als Vorbereitung auf die Berufsausbildung. Wissen über die Skischul-Betriebsordnung.

Lehrstoff:

1. Semester (2,0 Wochenstunden - Block 1 und 2)

Referate und Diskussionen über aktuelle Sachfragen (zB: Skilehrwesen, Hotellerie, Seilbahnwirtschaft, Wintersportindustrie).

2. Semester (2,0 Wochenstunden - Block 1 bzw. 3,0 Wochenstunden - Block 2)

Spezielle Berufsfragen (Weiterbildung, Berufsmöglichkeiten, Leistungserhebungen, Massenmedien usw.); Grundsätze für den Umgang mit Schülern aller Altersstufen sowie mit Gleichgestellten und Vorgesetzten. Internationale Entwicklungen und Einflüsse auf Österreich im Bereich des Skilaufs.

15. und 16. Skilauf und Umwelt

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um die allgemeinen und speziellen Umweltprobleme und deren

Lösungsversuche.

Lehrstoff:

1. Semester (1 Wochenstunde - Block 1 und 2)

Naturräumliche Grundlagen österreichischer Skigebiete. Einfluß der verschiedenen Wirtschaftszweige auf die Umwelt der Skigebiete. Internationale Entwicklungen und deren Auswirkungen auf unsere Umwelt in Wintersportgebieten.

2. Semester (1,5 Wochenstunden - Block 1 bzw. 0,5 Wochenstunden - Block 2)

Behandlung der Probleme, die sich durch die Faktoren Aufstiegshilfen, Pistenbau, Pistenpräparierung, Beschneigung, Gletscherskilauf, Tourenskilauf, Abfall und Verkehr ergeben, Maßnahmen, welche die Belastungen der Natur verringern bzw. vermeiden helfen, ohne die positiven Werte des Skisports zu schmälern.

17. Allgemeine praktisch-methodische Übungen

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit; Wissen um die diversen Formen der allgemeinen und speziellen Konditionsschulung und Techniksulung unter besonderer Berücksichtigung des skilaufrelevanten Aufwärmens und spezieller regenerativer und ausgleichender Übungen sowie Dehnungsübungen und Nachbelastungstraining.

Lehrstoff:

1. Semester (2 Wochenstunden)

Ausgewählte Unterrichtsverfahren in den sportlichen Grundtätigkeiten; Betriebs- und Organisationsformen im konditionellen sportlichen Training; allgemeine Konditionsschulung und Techniksulung. Allgemeine und spezielle Aufwärmübungen; verschiedene Formen der Kreislaufaktivierung und Erwärmung bestimmter Muskelgruppen und Gelenksbereiche; allgemeine und spezielle Dehnungs- und Ausgleichsübungen.

2. Semester (2 Wochenstunden)

Konditionsschulung im Bereich der leistungsbestimmenden Belastungskomponenten für den Skisport; Hinweise auf Schädigungsmöglichkeiten im sportlichen Training; Möglichkeiten zur Kontrolle des Trainingszustandes.

18. Skilauf (Unterrichtspraxis und Eigenkönnen im alpinen Skilauf)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die in den Lehrbereichen angesprochenen Lehrinhalte, in der Folge „Österreichischer Skilehrplan“ genannt, sind als jenes praktische Eigenkönnen (spezielles Fertigniveauniveau) sicherzustellen, das zur personen- und sachgerechten Demonstration spezieller Bewegungsabläufe zum Zweck des visuellen Lernens erforderlich ist (zB Demonstration von wichtigen Bewegungselementen, von fehlerhaften Bewegungsabläufen,

..). IN GLEICHER WEISE IST DIE UNTERRICHTSPRAKTISCHE ERFAHRUNG

einschließlich sprachlicher, organisatorischer und pädagogischer Fähigkeiten zu vermitteln.

Lehrstoff:

1. und 2. Semester (je 24 Wochenstunden)

Lehrbereich: Gewöhnen an das Gerät

Der künftige Lehrer soll Maßnahmen treffen können, daß Schüler

- Geräte kennen und gebrauchen können;
- Geräte kontrollieren können;
- Einschränkungen und Erweiterungen der gewohnten Fortbewegung durch die Skiausrüstung erfahren.

- Im Stehen.
- Im Gehen und Laufen.

- Im Aufsteigen.

Lehrbereich: Schußfahren/Gleiten

Der künftige Lehrer soll Maßnahmen treffen können, durch welche die Schüler unter Erhaltung des Gleichgewichtes erfahren:

- Beschleunigung (Versteilung);
- Bremsen (Verflachung);
- Reibung;
- Führungskräfte;
- Angstabbau;
- Geschwindigkeit.

Ski anschnallen, Stöcke richtig fassen, ...

zB Skiheben links, rechts.
Seitsteigen links, rechts.
Umtreten (Drehpunkt
Skiende, Skischaufel,
...). Niedersetzen -
Aufstehen.

Vorlage - Rücklage.

zB Gleitschritte mit und
ohne Stockhilfe.

Doppelstockschub.

Treppenschritte.

Grätenschritte.

Gelände: eben, leicht
wellig; auch ohne Stöcke
üben; aus den angebotenen
Übungen nach Bedarf und
Fähigkeit der Schüler
auswählen und ähnliche
Übungen selber finden. Die
Übungen können auch in
spielerischer Form
(Staffel, Fangspiele, ...)
und an (zB Karussell) oder
mit geeigneten Geräten (zB
Stangen, Bälle, Reife,
Schnüre) durchgeführt
werden.

Nach Möglichkeit

Torstangen

(Richtungsänderungen,
Wendepunkte,
Abgrenzungen, ...) verwenden.

Vorerst nur

Grundstandsicherheit:

Schußfahren nicht

perfektionieren; es wird

später ständig mitgeübt.

Auch schräg über den Hang
(Schrägfahren).

zB Fahren in mittlerer,
aufrechter und tiefer
Körperstellung.

Mit Stockschieben.

Mit wechselweisem Skiheben
(Skiende; Skispitze;
links; rechts). Aus der
Spur steigen.

Mit Umtreten (Bogentreten)
im Auslauf.

Spielerisches Üben mit
geeigneten Geräten
(Torstange, Ball, ...).

Der künftige Lehrer soll Maßnahmen treffen können, daß Schüler mit liftähnlichen Einrichtungen und geeigneten Liftten fahren.

Lehrbereich: Pflug

Der künftige Lehrer soll Maßnahmen setzen können, welche Schüler befähigen,

- die Skier (auf den Innenkanten) ins Rutschen zu bringen;
- durch Vergrößerung des Kantwinkels und/oder des Pflugwinkels zu bremsen;
- im Pflug beweglich zu bleiben.

Lehrbereich: Pflugbogen

Der künftige Lehrer soll Maßnahmen setzen können, daß die Schüler

- zum ersten Mal in Pflugstellung Kurven fahren, indem sie ungleiche Führungskräfte erzeugen (durch stärkeres Aufkanten und Belasten des Außenskis; durch stärkeres Belasten des Innenskiendes);

Weniger begabte Schüler brauchen vermehrt Übungen auf dem Anfängerhang: Sanft geneigter Hang, womöglich mit ebenem Startplatz und sanftem Übergang in den Auslauf. Schußfahren (auch Schrägfahren) in abwechslungsreichem Gelände üben.

Auch Losfahren im Hang; dabei besonders auf gesicherten Auslauf achten!

Bewegungsbereites

Verhalten: Sprung-, Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt; Ski offen (hüftbreit) führen; gleichmäßige Belastung der Fußsohlen („satter Sohlenstand“).

Beim Stürzen nicht auf die Skienden setzen.

zB im Stehen Pflugstellung einnehmen.

Schuß - Pflug im Auslauf.

Schuß - Pflug im Hang.

Pflug im Wechsel: schmal - breit (langsam und rasch).

Pflug - Bogentreten im Auslauf.

Bremspflug.

Mit Begabten nicht alle Übungen durchmachen.

Ziel der Übungen ist nur die Vorbereitung des Pflugbogens.

Hüftbreite Skistellung

beim Schußfahren

erleichtert das Öffnen zum Pflug.

Durch Streckdrehen der Beine Skienden hinausdrehen.

zB Pflugbogen im Auslauf.

Stärkeres Belasten des Außenskis (zB

Gewichtsverlagerung,

Außenbein strecken,

Innenskispitze heben,

Skiwechsel) und/oder

stärkeres Kanten des

Außenskis (zB Außenknie

nach innen drücken, Becken

- später Pflugbögen so rhythmisch aneinanderreihen, daß sie von einer Kurvenlage in die andere gekippt werden (durch zusätzlichen Druckaufbau).

Lehrbereich: Vom Pflugbogen zum Schwingen

Der künftige Lehrer soll Maßnahmen setzen können, jene Schüler, die noch Pflugbögen als Einzelbögen aneinanderreihen, über Schwünge mit Bergstemme zum Schwingen mit Talstemme zu bringen.

nach innen verlagern).
Pflugbögen im Hang aneinanderreihen.
Pflugwinkel verringern, Außenski dosiert kanten - besseres Steuern.
Pflugbögen auch deutlich über die Falllinie fahren.
Pflugbögen mit unterschiedlichen Radien fahren; allmählich rasch wechseln.
Kurze Pflugbögen auch mit höherem Tempo fahren.
Rhythmisch aneinanderreihen.
Belasten des Außenskis durch Tiefgehen, um den folgenden Pflugbogen auszulösen.
Fahrtrichtung vorgeben (zB durch Torstangen, Skistöcke, Spur, Zuruf, Markierung, ...);
Liftfahren erlernen.
Geländefahren mit Pflugbögen.
Sorgfältige Wahl des Übungsgeländes: flache bis mittelsteile Hänge, ungegliedert. Bei eisiger Piste und Kunstsnee sind grundsätzlich flachere Hänge zu wählen.
zB Aus dem Schrägfahren Skienden talwärts drehen: (Schwung zum Hang) - Schwung bergwärts - Bremsen lernen.
Abschwingen aus dem Pflug (Pflugschwung).
Auch mit Stockeinsatz.
Schwünge mit Bergstemme: mit zunehmendem Tempo; mit kleinerer Winkelstellung; mit früherem Beidrehen; mit kürzeren Radien; über leichte Buckel.
Torstangen: gleiche, später ungleiche Abstände.
Schwingen mit beidseitigem Stemmen (Einpflügen) und Beidrehen.
Schwung bergwärts (Schwung zum Hang) - Talstemme - Schwung talwärts.
Schwingen mit Talstemme (Radien verkürzen).
Auch mit Stockeinsatz.
X-beiniges Ausstemmen (zB beim Schwingen aus der Bergstemme).
Tiefwippen und damit

- Verhindern des Wegrutschens des Talskis beim Abstoß.
- Verhindern des zögernden und unsicheren Schwungwechsels.
- Verhindern des Abrutschens der Skienden in der Steuerphase.

deutliches Belasten (zB beim Schwingen aus der Talstemme).
X-beiniger Abstoß.
Tiefwippen und Aufkanten Druckfassen; zB beim Schwingen aus einem Schlittschuhschritt).
zB Verkürzen des Radius gegen Schwungende mit Tiefwippen zum Wechsel der Kurvenlage.
Anschließendes Erheben als Vorbereitung für das nächste Tiefwippen.
Dem weniger Geschickten erleichtert dieses Erheben das Drehen der Skier.
zB Dosierte Abfangen der Tiefbewegung und zunehmender Druckaufbau über die gesamte Steuerphase.
Verstärkter Druck auf die Skienden.
Verstärkte Vor(Dreh)Seit-Beuge: „Hüftknick“.
Die Belastungsveränderungen seitlich und tief/hoch dominieren;
Belastungsveränderungen vorwärts/rückwärts sind immer mit den beiden kombiniert. Passive Belastungsveränderungen treten beim Schwingen ähnlich wie beim Buckelpistenfahren auf.

Beim Drehen

- Abbau des Rotierens beim Schwungausrufen.

zB Halten auf Zuruf (Hockey-Stopp). Rasche Folge zweier wechselseitiger Hockey-Stops.
Fixieren des Rumpfes (zB Stangen, Schultersperre, Beckensperre).

Beim Steuern

- Verhindern des unkontrollierten Rutschens nach dem Beidrehen (infolge falscher Beckenstellung);
- Abbau einer ständigen Rücklage.

Stärkeres Kanten des Außenskis und Beidrehen des Innenskis durch ausschließliches Drehen des Innenbeines.
Innenski dosiert mitbelasten.
Kurze Schwünge und bei jedem Schwungwechsel springen.
Weiter aus der Falllinie fahren.

Beim Umkanten

- Fördern der gleichzeitigen Umkantbewegung.

Beim Stockeinsatz

- Wählen des richtigen Zeitpunktes;

- Verhindern zu langen Stützens auf den Stock.

Lehrbereich: Stangenfahren

Der Lehrer soll Maßnahmen setzen können, daß Schüler das Fahren auf die Stangenabstände abstimmen lernen.

Der künftige Lehrer soll Maßnahmen setzen können, jene Schüler, die schon Pflugbögen so aneinanderreihen können, daß ein Pflugbogen den nächsten ergibt, durch wechselweises Beugen und Strecken der Beine zum Schwingen mit möglichst gleichzeitiger Umkantbewegung zu bringen.

Der künftige Lehrer soll Maßnahmen setzen können, Schüler über das Schwingen mit Talstemme zum Schwingen mit bewußtem Druckaufbau und mit möglichst gleichzeitiger Umkantbewegung zu bringen.

Bewußt Radiesen am Schwungende verkürzen, Druckaufbau zum Wechseln der Kurvenlage. Talbein rasch beugen und Skischaukel in die kommende Schwungrichtung drehen.

Beim Schwingen ohne Öffnen der Skier unterstützt der Stockeinsatz das Umkanten und Drehen.

Beim Schwingen mit Öffnen der Skier unterstützt der Stockeinsatz das Beidrehen.

Fahren ohne Stöcke.

Fahren um Torstangen.

Im Hinblick auf die Zielrichtung

Torlauf/Riesentorlauf und aus Sicherheitsgründen Torstangen verwenden.

Die erlernten Arten des Schwingens sollen um Stangen und durch Tore gefahren werden.

Winkelstellung der Skier verringern.

Für geschickte Schüler: Schaufel des werdenden Innenskis vorschieben, in die kommende Schwungrichtung drehen.

Mit Stockeinsatz fahren.

Um Torstangen fahren.

Horizontale und vertikale Abstände verändern.

Fahrgeschwindigkeit erhöhen.

Wedeln in offener

Skiführung.

Druckaufbau fördern durch:

Schwung bergwärts -

Stoppen mit Hilfe der

Talstemme.

Schwung bergwärts -

Talstemme - Hochspringen.

Schwingen mit Talstemme;

bewußter Druckaufbau durch

Abstoppen des Tiefgehens;

Stockeinsatz (Innenfaust

in Fahrtrichtung) zum

Beidrehen des Innenskis.

Schwingen: Skier

beidbeinig drehen -

aufkanten und durch

Tiefgehen belasten

(Stockeinsatz).

Schwungradien variieren.

Auch Kurzschwingen.

Der künftige Lehrer soll Maßnahmen setzen können, daß Schüler erfahren, wie die erlernten Bewegungen angewendet werden können:

- den Situationen angepaßt;

- dem Sicherheitsbedürfnis angepaßt.

Lehrbereich: Schwingen (und Kurzschwingen)

Der künftige Lehrer soll Maßnahmen setzen können, daß Schülern die Bewegungselemente bewußter werden:

- Einnehmen von unterschiedlichen Skistellungen;

- Druckaufbau.

Der künftige Lehrer soll Maßnahmen setzen können, daß bei den Schülern unrichtige Ausführungen verhindert bzw. abgebaut werden:

Bei Belastungsänderungen

- Kantengriff des Außenskis verbessern;

- nur auf einem Ski schwingen können;

In wechselndem Gelände fahren. Auch auf steileren Hängen und Buckelpisten fahren.

Unterschiedliche Betriebsformen wählen (zB hintereinander fahren, im Rudel fahren, in Kleingruppen, eigene Spur suchen).

Unterschiedliche Schneearten (zB Übungstiefschnee). Fahrgeschwindigkeit, Schwungraden und Schwungarten bewußt wechseln. (zB Schrägrutschen, Girlanden, ...).

Die Bewegungselemente finden sich beim Schwingen (Schwungwechsel) aus der Stemm-, Parallel- und Scherstellung der Skier.

Möglichkeiten: oben öffnen, unten öffnen.

Der Läufer wird beim Schwingen gegen den/die Ski gedrückt; es entsteht Druck. Verstärkt er zusätzlich diesen Druck, spricht man von (bewußtem) Druckaufbau.

zB durch

Stärkeres Aufkanten des Skis/der Skier und/oder Radius gegen Schwungende verkürzen.

Hochbelasten: Innenski anheben und/oder Strecken des Außenbeines; Strecken beider Beine.

Tiefbelasten: Betontes, schnelles Beugen, vor allem der Knie- und Hüftgelenke (Tiefwippen).

Auch kombiniert mit folgendem Hochbelasten.

zB Außenski bewußt belasten und aufkanten.

Einwärtsdrücken des Außenknies.

Kurzschwingen auf einem

- Bögen und Schwünge rückwärts fahren können;

- die Skier um 360 Grad drehen können.

Lehrbereich: Skilauf (und Bergwelt)
erfahren und erleben

Der künftige Lehrer soll Maßnahmen setzen können, daß Schüler

- Befriedigung und Freude über zunehmend gelungene und sichere Bewegungsabläufe erfahren, den aktuellen Könnensstand genießen können;
- Geschwindigkeit steigern und beherrschen können;
- Geschwindigkeit und Schwungform dem gewählten Gelände anpassen können;
- Leistungsfähigkeit (-grenzen) erleben und sich danach verhalten können;

Ski; auch anderen Ski
abschnallen, ...
Flachen Hang wählen,
Übungen vorsichtig
aufbauen,
zB Rückwärtsfahren im
Pflug.
Pflugbogen rückwärts.
Schwingen rückwärts aus
bergseitiger Stemme.
Parallelschwingen
rückwärts mit betontem
Hochentlasten.
zB Skiwalzer.
Auch mit Partner.

Vergleich von
Videoaufnahmen. Fahren im
unterschiedlichen Gelände;
Fahren in verschiedenen
Schneearten; Fahren mit
unterschiedlicher
Geschwindigkeit.
Kurze bekannte Strecken
mit hohem Tempo
durchfahren.
Verschiedene Fahrlinien
wählen.
Verwenden von Torstangen:
der Spur des Skilehrers
folgen.
Herausforderung durch
schwierige Situationen
(Steilheit, Enge,
Buckelpiste,
Schlechtschnee, Eis usw.)
mit Hilfe des Lehrers
annehmen lernen.
Für das betreffende
Gelände weniger geeignete
Schwünge langsam fahren.
Einer Spur folgen und
Schwünge gezeigt bekommen.
Gelände mit adäquater
Technik bewältigen: zB auf
weiten Hängen eher längere
Schwünge, an engeren
Stellen eher
kurzschwingen.
Situationen einschätzen
und Ausgang von Handlungen
bewerten lernen.
Eigenverantwortung und
Verantwortung für andere
mit Hilfe der Lehrer
entwickeln; zB durch
geeignetes Tempo auf
überfüllter Piste wählen;
Buckel am Tempolimit und
mit Temporeserve fahren.

- Wohlbefinden beim Sporttreiben
(mit anderen) erfahren können;
- Bergwelt erleben können;
- Gefahren erkennen und sich
gefahrenbewußt verhalten können.
- um Einzelstangen;
- durch Tore.

Aufteilen in Kleingruppen
- die/der erste führt -,
mit Aufgabenstellungen.
Im Rudel fahren; einzeln
unter Beobachtung der
anderen Gruppenmitglieder
abfahren; Hinweis auf
Fehlverhalten;
Nachbereitung.
Ausgleich von Spannungen.
Sensibilität für die
Stimmung und Konstellation
der Gruppe entwickeln.
Hinweisen auf wechselnde
Stimmungen und
Wetterlagen; Hinweisen auf
die Veränderungen des
Schnees; Vergleich der
Wetterlage mit dem
Wetterbericht.
Hinweisen auf Ausblick,
Berggipfel; Schönheit auch
im Detail: zB
Lichtreflexion im Schnee,
...
Aufzeigen von Einflüssen
des (Massen-)Skilaufs auf
die Landschaft.
Zum richtigen Verhalten
beim Skilauf abseits der
Piste führen.
Hinweisen auf
rücksichtsloses,
gefährdendes Verhalten
anderer.
Kritisches Beobachten und
Beurteilen des Verhaltens
von Skiläufern auf einem
Hangabschnitt, auch im
Zusammenhang mit
Pistenleitsystemen,
Markierungen und
Hinweisschildern.
Auf versteckte, nicht
offensichtliche Gefahren
hinweisen; Folgen
aufzeigen; Fehlverhalten
erkennen.
Mit regelmäßigen, aber
geringen seitlichen
Abständen; mit
regelmäßigen seitlichen
Abständen; mit
unregelmäßigen seitlichen
Abständen.
Auf Zeit fahren.
Gegen Partner fahren.
Später auch im
gegliederten Gelände
fahren.
Zuerst durch offene,
regelmäßig gesteckte Tore
fahren, später durch Tore

mit versetzten
Außenstangen fahren.
Fahren durch eine Folge
von offenen und blinden
Toren, in zuerst
regelmäßigen, später
variieren Abständen.
Fahren durch Schrägtore.
Auf Zeit fahren.
Gegen Partner fahren
(einfacher
Parallelsalom). Auch zB
durch breitere Tore mit
größeren Abständen
(Riesentorlauf):
Mit regelmäßigen, dann
unregelmäßigen Abständen.
In zuerst ungegliederten,
dann gegliederten Hängen.
Auf längeren Strecken.
Ist ein Faktor schwierig
(Strecke, Schnee oder
steiler Hang), ist ein
geringerer
Schwierigkeitsgrad der
anderen Faktoren zu
wählen.

Lehrbereich: Springen

Der Lehrer soll Maßnahmen setzen können,
daß Schüler an Unebenheiten (Kanten,
Wellen und Schanzen) springen lernen
durch:

- Überfahren;
- Abspringen;

- Überspringen.

Lehrbereich: Spielerische Formen

Der Lehrer soll Maßnahmen setzen können,
daß Schüler je nach Geschicklichkeit und
jeweiligem Könnensstand auch

- andere Geräte zur Fortbewegung auf
Schnee benützen können;

Sicherheitsorientierter
Übungsaufbau und unter
Absicherung des
Übungsgeländes (Auslauf)
sind Voraussetzung.
Im Schuß.
Mit Anheben eines Beines.
Mit Anhocken der Beine.
Beidbeinig abspringen.
In der Luft Beine
anhocken; grätschen;
spreizen.
In der Hocke springen.
Springen während der
Schrägfahrt.
Zum Sprung mit einem
Schwung anfahren.
Schwung rechtzeitig
beenden.
Über mehrere Schanzen
hintereinander springen.
Über Buckel, Wellen,
Hindernisse.
Vorspringen.

Das Übungsgut soll immer
im Anschluß an das
Erlernen der
entsprechenden
Bewegungselemente
angeboten werden.
zB Langlaufski (im
alpinen Gelände), Monoski,
Snowboard, Swingbo,
Firngleiter, ...

- auf den Innenski schwingen können.

zB durch: Schrägfahren auf dem Bergski - Talski heben (Spitze auf dem Schnee); dann: Schrägfahren auf dem Bergski - Talbein seitlich wegspreizen; dann: Schrägfahren auf dem Bergski - Standwaage; dann: Schrägfahren auf dem Bergski - Talski vor- und zurückschwingen; dann: InnenskiSchwung - Reuelschwung. Klammerschwung. Radien variieren. Kurzschnwingen auf dem Innenski (Charleston).

19. Alpinausbildung

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verbesserung des Eigenkönnens im Hinblick auf die speziellen Berufsanforderungen (alpine Verhältnisse).

Lehrstoff:

1. Semester (11 Wochenstunden)

Planung und Durchführung von verschiedenen Tourenprogrammen, Geländewahl in Aufstieg und Abfahrt, Schulung der den Gelände-, Schnee- und Wetterverhältnissen angepaßten Abfahrtstechnik. Kenntnisse und zweckmäßige Verwendung der Alpinausrüstung im Gelände. Praktische Schnee- und Lawinenkunde, Kartenkunde und Orientierung, Wetterkunde.

21. (Anm.: richtig: 20.) Exkursionen

Bildungs- und Lehraufgabe:

Erweiterung des Fachwissens.

Lehrstoff:

1. und 2. Semester (nach Vereinbarung)

Lehrausgänge zur Anwendung und Festigung des theoretischen Lehrstoffes, Besuch von einschlägigen Industriebetrieben.

22. (Anm.: richtig: 21.) Skiführerausbildung I

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die angehenden Skiführer sollen bei hochwinterlichen Verhältnissen mit den Problemen der Schneekunde und Lawinengefahr besonders praxisbezogen vertraut gemacht werden. Erwerb von Grundkenntnissen in Fels- und Eisgehen sowie Bergrettungstechnik.

Von Kandidaten, welche die Skiführerausbildung anstreben, sind Grundkenntnisse im Skitourengehen aufzuweisen, die erwarten lassen, daß das Ausbildungsziel erreicht wird.

Lehrstoff:

A. Theoretische Lehrfächer:

Wetterkunde, Geologie und Aufbau der Alpen, Tourenführung und Lehrtätigkeit der Skiführer, Fauna und Flora der Gebirgswelt, Natur- und Umweltschutz, alpine Geographie, alpine Geschichte und Literatur. Materialkunde der Alpinausrüstung für hochalpine Zwecke.

B. Praktische Lehrfächer:

Hochalpiner Skilauf, Tourenführung, Praxis der Schnee- und Lawinenkunde. Grundausbildung in Fels und Eis.

a) Schneekunde:

1. Fester Niederschlag, Entstehung und Formen, Messungen
2. Schneedecke, Aufbau, Schneearten, Eigenschaften, Umwandlungen, Abbau, Messungen an der Schneedecke, Oberflächenformen
3. Lawinenbildende Faktoren

4. Untersuchung der Schneedecke.
- b) Lawinenkunde:
 - Lawinenarten und Charakteristiken, künstliche Auslösung von Lawinen, Beispiele von Lawinenunfällen und Rettungseinsätzen, Meteorologie bezüglich Lawinen, permanenter und temporärer Lawinenschutz.
- c) Lawinengemäßes Verhalten.
- d) Rettungsmaßnahmen bei Lawinenunfällen:
 1. Grundsätzliches
 2. Hilfsmaßnahmen
 3. Rettungseinsatz.
- e) Lawinenwarndienst in den Alpenländern und Maßnahmen zum Schutz vor Lawinengefahren im erschlossenen Skigebiet:
 1. im organisierten Skigebiet
 2. abseits gesicherter Pisten.
- f) Bergrettungsübungen:
 - Grundkenntnisse über die modernen Bergrettungsmethoden.
- g) Vermittlung von Grundkenntnissen von Einführungs- und Sicherungsmethoden in Fels und Eis.

23. (Anm.: richtig: 22.) Skiführerausbildung II

Bildungs- und Lehraufgabe:

Einweisung in das Wissen um den Skilauf im Hochgebirge bei spätwinterlichen Verhältnissen. Schulung des Skibergsteigens.

Lehrstoff:

A. Theoretische Lehrfächer:

Alpine Gefahren, spezielle Schnee- und Lawinenkunde des Spätwinters, Orientierung in den hochalpinen Regionen, Erste Hilfe unter hochalpinen Verhältnissen, Tourenplanung und Tourenführung, Ausrüstung, Biwak (Biwaktour).

Bergsteigen im kombinierten Gelände.

B. Praktische Lehrfächer:

1. Hochalpiner Skilauf:
 - a) Anlegen von Aufstiegsspuren, Gehen mit und ohne Felle.
 - b) Skitechnik nach dem Österreichischen Skilehrplan, jedoch mit besonderer Berücksichtigung des „hochalpinen Skilaufes“.
2. Anlegen einer Abfahrtsspur für schwächere Fahrer oder eine Gruppe in gutem und schlechtem Schnee.
3. Tourenführung, Skitouren mit Gipfelbesteigungen, Befahren von Steiflanken.
4. Winterbergsteigen: Begehen von winterlichen Graten (Fels- und Schneeprat).
5. Bergrettung: Spaltensturz mit und ohne Skier, Bergung aus der Spalte, Seilrolle, Flaschenzug, Kameradenhilfe, Steigbügel, Prusiken. Abtransport mit Skischlitten und Akja.
6. Flugrettung.
7. Seilfahren in der Seilschaft und am fixen Geländeseil, jedoch wirklichkeitsnahe Anwendung in spaltenreichem Gelände.
8. Orientierungsmärsche: praktische Anwendung von Karte und Bussole, Höhenmesser, Marschskizzen.
9. Praktische Übungen in Schnee- und Lawinenkunde: Lehrtouren verbunden mit Anschauungsunterricht, richtiges Verhalten, Lawinenverschütteten-Suchgeräte, Untersuchungen der Schneedecke.
10. Lehrauftritt: Der Kandidat bekommt ein Thema aus dem praktischen oder theoretischen Lehrstoff zugewiesen und muß darüber ein freies, maximal fünf Minuten dauerndes Referat halten.
11. Biwaktour.