

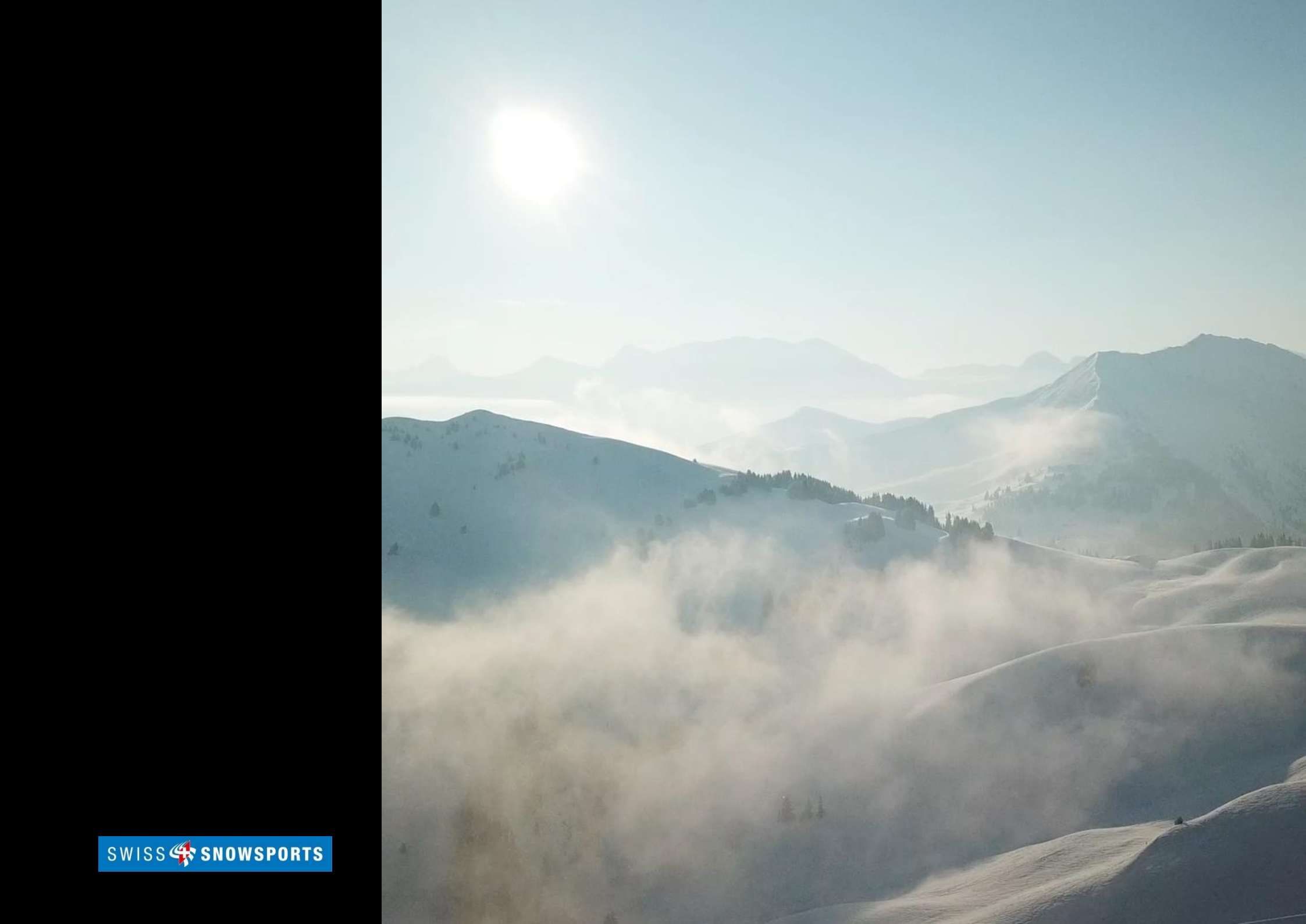
# Stop thinking - start learning



SWISS  SNOWSPORTS  
**DEMO TEAM**

Interski, March 2019





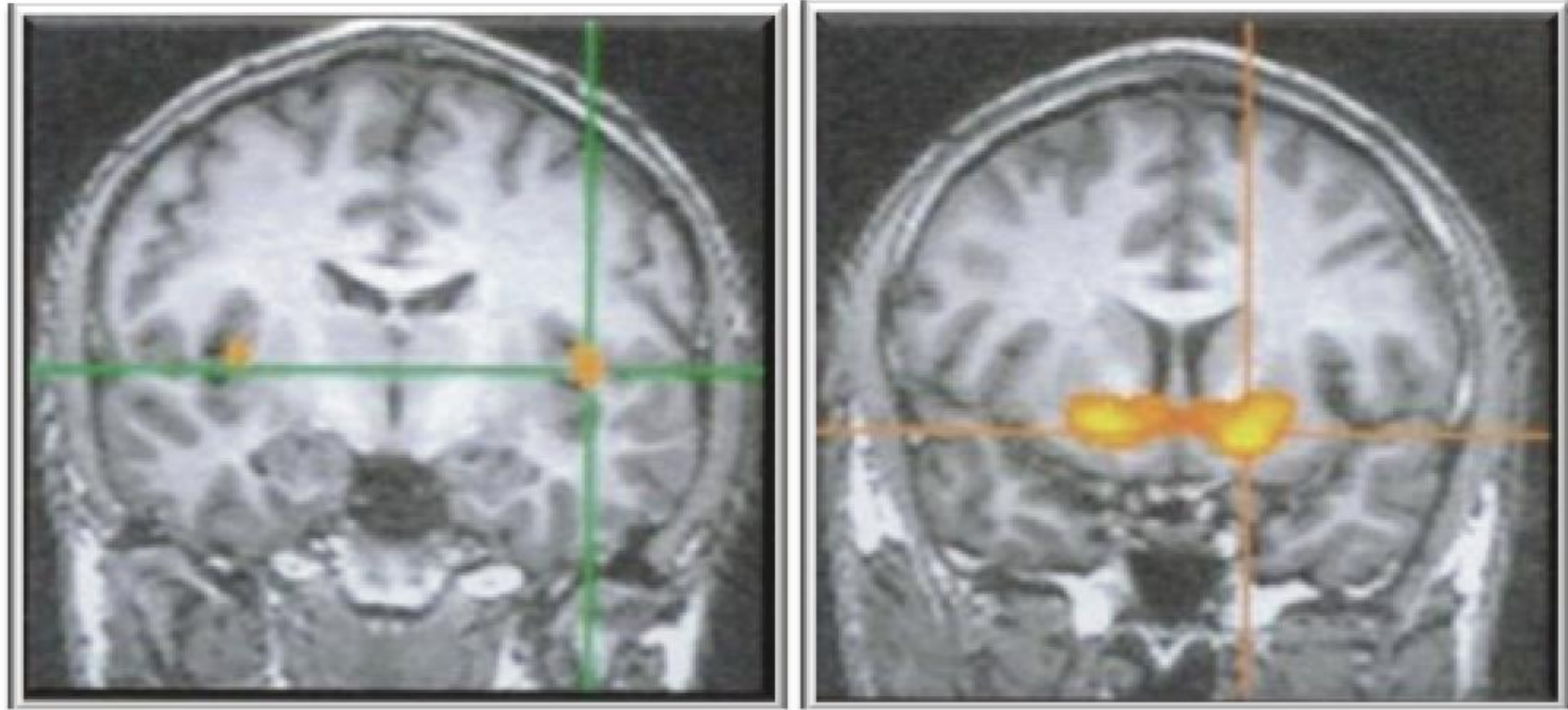
# Lead questions

- What kind of teacher behavior is beneficial to learners making progress?
- Which teaching methods are effective?
- How can I make the greatest individual progress possible for the learners through feedback and exercises?

# Explanation



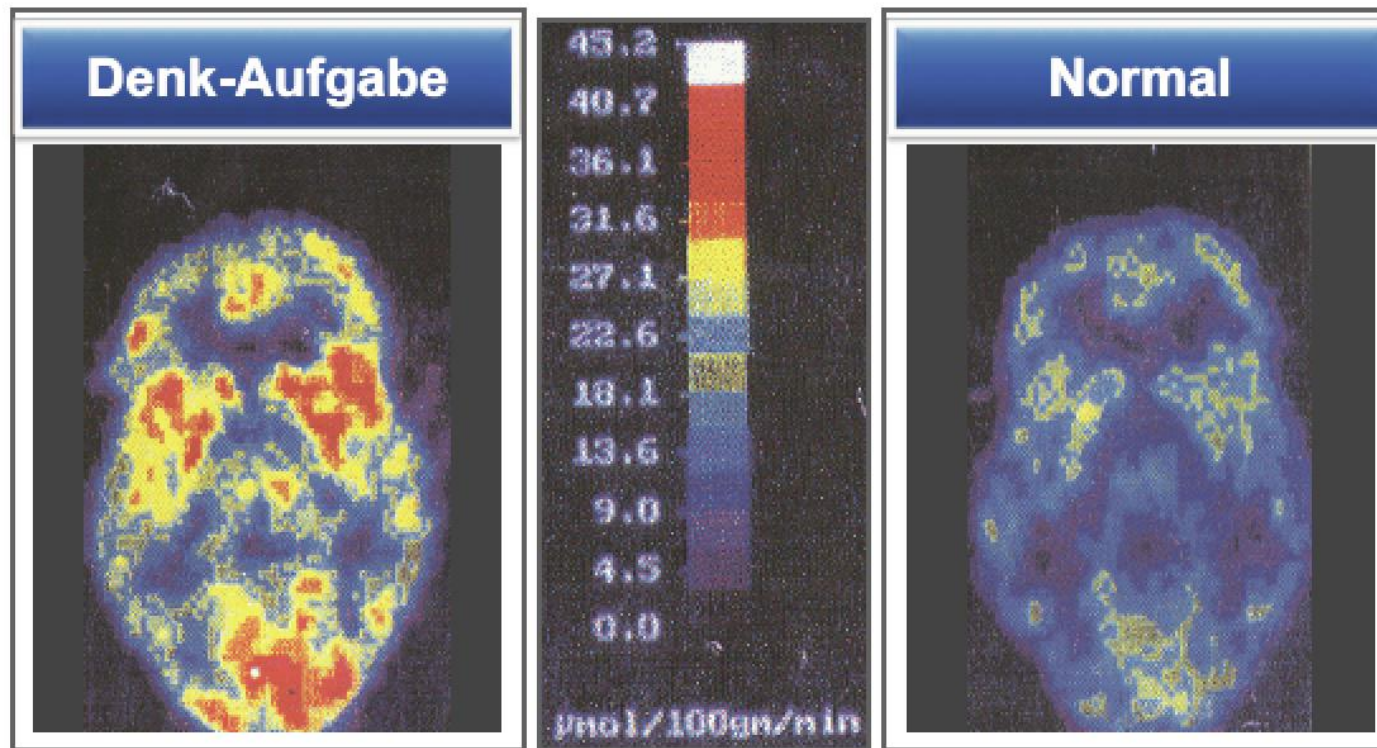
# Keep it simple - your guest will love it



Quelle: Dr. Hans-Georg Häusel / Vortrag SSSA Schneesportforum 2017



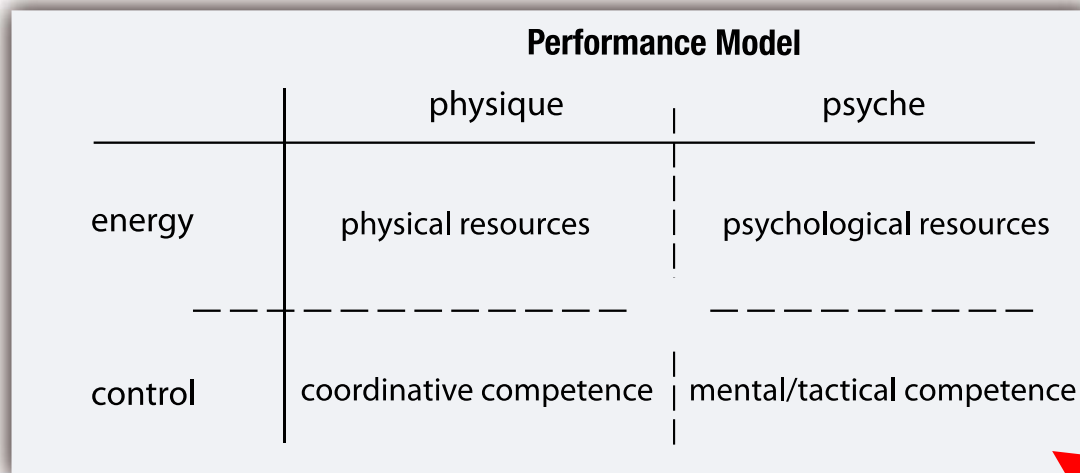
# A clear mind



15

Quelle: Dr. Hans-Georg Häusel / Vortrag SSSA Schneesportforum 2017

# How do you simplify explanations?





**SEEING**



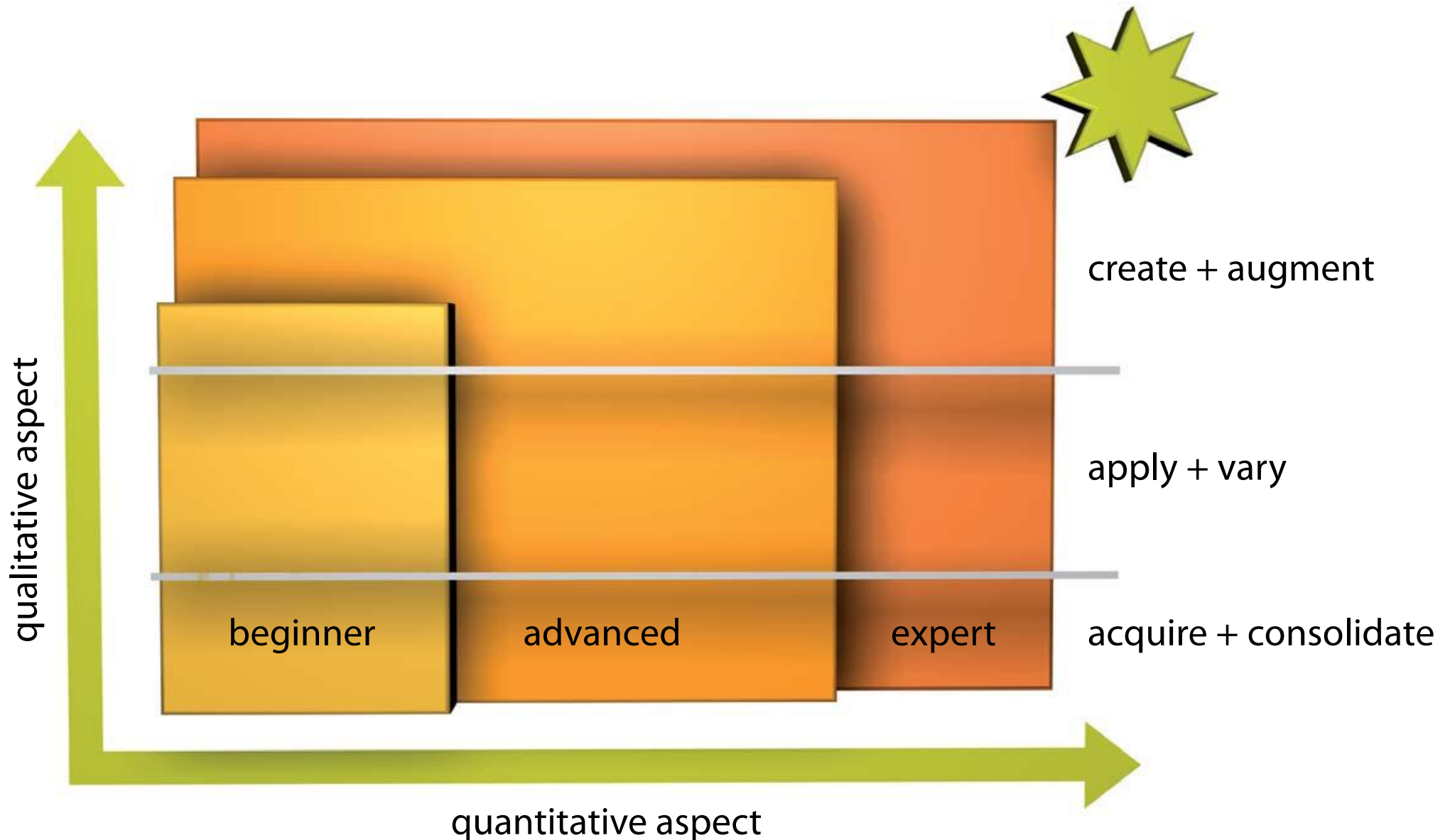
**HEARING**



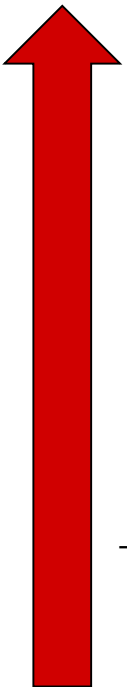
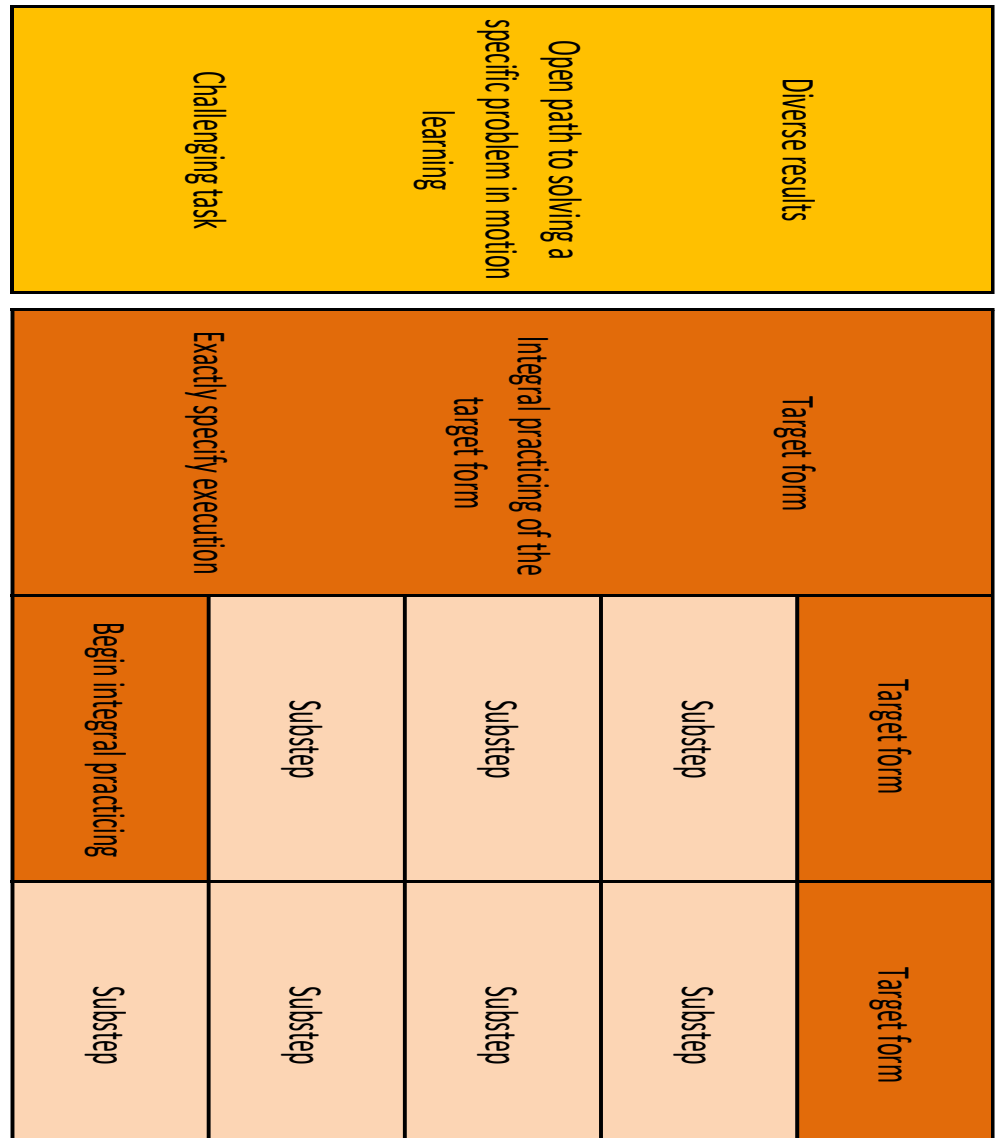
**FEELING**



# How do you reach the first teaching level?

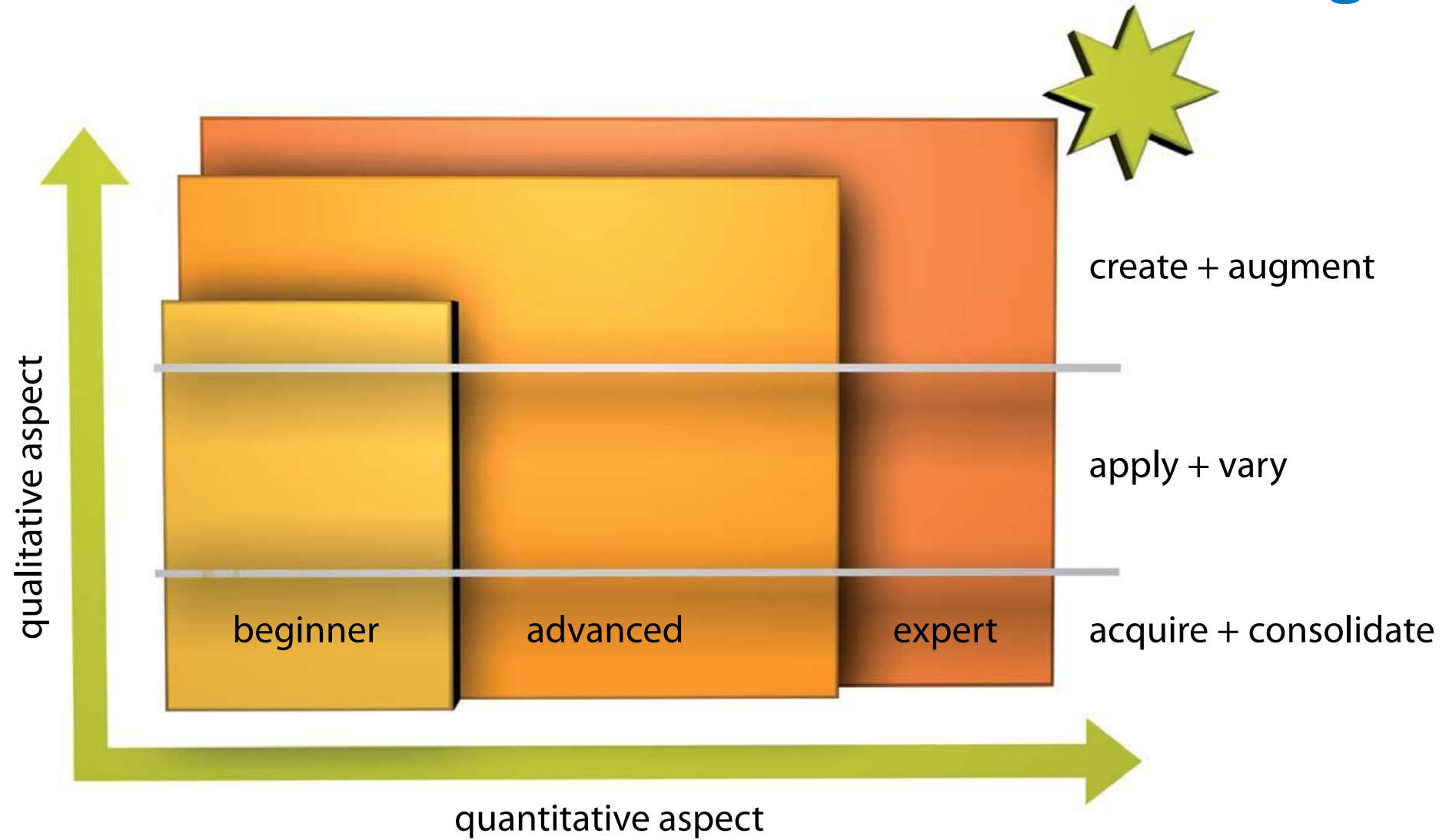


# Methodological pathways - Switzerland



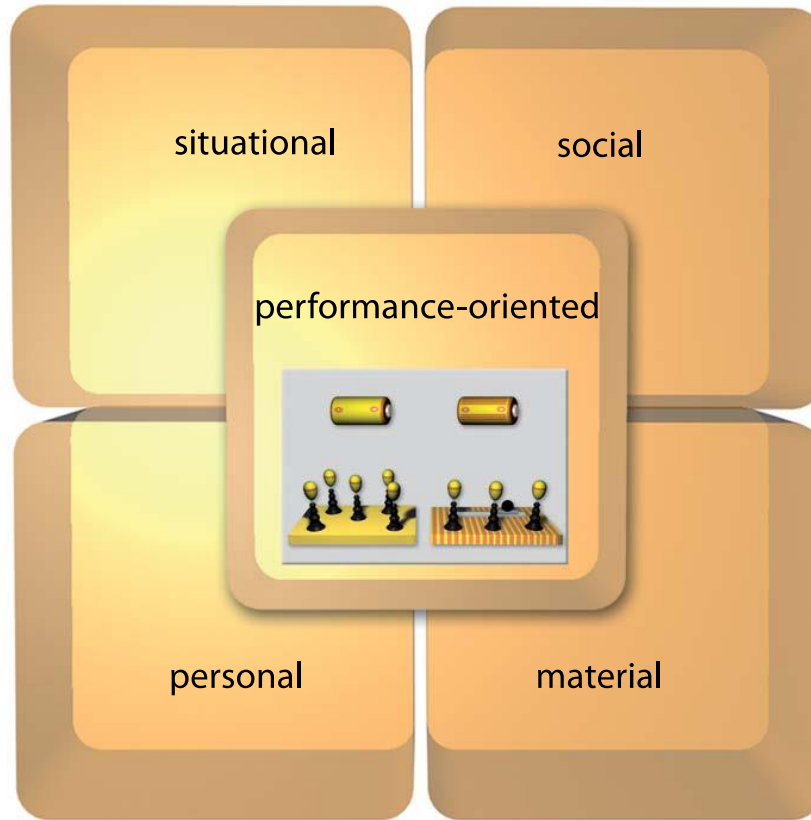
1

# How do you work on the second teaching level?





# Principle of variation





positive emotions

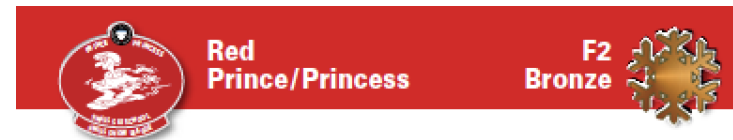
customize

different pathways

different channels of perception



# Products



## 180° auf der Piste

• **Gerätfunktion erfüllt. Mehrheitlich über Vor-Mitdrehen ausgelöst. Drehrichtung offen**

- Im Stand ohne Brett: So viele Umdrehungen wie möglich springen. Beidbeinig landen
- Im Stand mit Brett: 180° springen. Leicht von der Fersen-/Zahenkante abspringen
- Ausholbewegung und Vor-Mitdrehen erläutern
- In einfachem Gelände switch anfahren, einen kleinen Sprung ausführen, Landung abfedern und ein paar Meter switch weiterfahren
- Hände in Hüfte stützen. Während Traversenfahrt Hüfte bergwärts drehen (soweit wie möglich) und wieder zurückdrehen. Eine Schlangenlinie in der Traverse entsteht
- Nach Traversenfahrt bergwärts einparkieren, abspringen und restliche 90° in der Luft drehen
- Für Frontside Drehung, Zauberstab in hinterer Hand halten und sofort in neue Richtung zeigen. Für Backside Drehung, Zauberstab in vorderer Hand halten und dieser sofort nach hinten halten
- In Anfahrt Beine wie eine Bettfeder zusammendrücken, bei Absprung schnellen lassen
- In Luft Beine aktiv anziehen
- PartnerIn kontrolliert, ob 180° gedreht wird
- Mit PartnerIn jeweils eine Richtung für 180° bestimmen und dann fahren
- 180° über Pistenrand. Switch/normal, frontside/backside versuchen
- In flachem Gelände den 180° falllinienorientiert anfahren
- Versuchen den gleichen 180° von anderer Kante abspringen (Hardway)
- Weitere Challenges siehe Red King «Ollie/N'Ollie 180°»
- 180° über Kuppe springen. Falllinienorientiert
- 180° springen mit klarem Kantenabdruck beim Absprung. Ohne Rutschanteil

**Sicherheit:** Kuppen nur springen, wenn Landung sichtbar oder Lehrperson diese frei gibt

**Aufwärmen/Einfahren:** Wer springt die meisten Umdrehungen im Stand. Einfahren normal und switch

**Tips:** Backside 180°: Blick bei Landung zurück zum Absprungsort. Frontside 180°: Blick sofort in Fahrtrichtung orientieren.







**Stop thinking – start learning**

**Does it work for you?**



**Join our on snow workshop tomorrow!**