



Foto: Michael Portmann

## Inhaltsverzeichnis

## Seite

Vorwort	1
Einleitung	2
Schweizer Skischule für Alle	3
Angebote für die «Erwachsenen Könnner»	4
Magic Moments durch guten Unterricht	5
Ski: IMPROVE YOUR TECHNIQUE	6
Ski: BACKCOUNTRY EXPLORER	8
Snowboard: 360°	10
Nordic: DOPPELSTOCK TECHNIK FÜR KÖNNER	12
Telemark: TELEMAR WITH LURK	14
Schlusswort, Bibliografie und Impressum	16

# SCHWEIZER SKISCHULE FÜR ALLE

## Angebote für die «Erwachsenen Könnner»

### Vorwort

**Riet R. Campell, Direktor SSSA**

#### Vom Kinderunterricht zur Erwachsenen-Erlebnislektion

Im Rahmen des Projekts Erlebnisorientierte Gästebetreuung wollen wir den Erwachsenenunterricht zielgerichtet und erlebnisreicher gestalten. Die Gäste sollen während des Unterrichts verschiedene #mymagicmoment erleben. Hierfür müssen die Lektionen zielorientiert geplant sein, sodass der Gast den Mehrwert der Lektion mit dem «Wow-Effekt» quittiert.

Die Skischule ist für die Betreuung des Gastes vor den Ferien, die freundliche und kompetente Beratung per E-Mail oder im Büro, die gute Organisation auf dem Sammelplatz, das Rahmenprogramm, wie auch die Nachbearbeitung verantwortlich. Der Schneesportlehrer ist vor allem für einen erlebnisreichen Unterricht zuständig. Die Zeiten, in denen der erwachsene Gast fünf Tage lang den Pflugbogen übt, sind vorbei! Der Gast will zusätzlich zum technischen Fortschritt auch #mymagicmoment während des Unterrichts erleben. Diese Momente erlebt der Gast nur, wenn vor dem Unterricht klare Ziele definiert werden. Gelingt es dem Gast die gestellten Aufgaben zu lösen, zum Beispiel die ersten aneinander-

gereihten Schwünge im Tiefschnee zu fahren, sprechen wir vom Erlebnis, respektive vom #mymagicmoment. In der vorliegenden Academy findet ihr pro Disziplin Musterlektionen, mit denen ihr den Gästen einen #mymagicmoment durch das Erreichen eines gesteckten Zieles ermöglichen könnt. Die vorbereiteten Lektionen sind aber nur der Anfang, um den Unterricht erlebnisreicher zu gestalten. Wir hoffen, dass die Skischulen in Zukunft neue, klar definierte und ihrer Destination angepasste Produkte kreieren, um den Gästen während und ausserhalb des Unterrichts mehr «Wow-Effekte» zu bieten. So meine ich, dass die «Speisekarte» in den Skischulen mit Spezialthemen zu ergänzen ist, um wieder vermehrt erwachsene Gäste anzusprechen. Das Ziel muss sein, dass der Gast nach der Lektion über den erlebten #mymagicmoment in der Schweizer Skischule spricht und seine Freunde für einen Kurs begeistern kann. Mit der in diesem Winter gestarteten Werbekampagne «Schweizer Skischule für Alle» wollen wir die Erwachsenen motivieren, einen Kurs in der Skischule zu buchen. Nun gilt es, die Kampagne auf allen möglichen Kanälen zu verbreiten und die gesteckten Erwartungen der Gäste mehr als zu erfüllen.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen viel Fantasie und Flexibilität, um den Gästen erlebnisreiche Lektionen zu bieten.

### Ausgangslage

Der Wintertourismus muss sich komplexen betriebs- und marktseitigen Herausforderungen stellen. Aktuelle Entwicklungen wie kürzeren Ferientaufenthalten, komplexeren Gästebedürfnissen und dem wachsenden Konkurrenzdruck in der Freizeitwirtschaft kann nur mit hoher Qualität sowie innovativen und attraktiven Angeboten begegnet werden.

Während die Schweizer Skischulen insbesondere im Kinder- und Jugendbereich mit den Programmen Swiss Snow League und Swiss Snow Academy sehr gut aufgestellt sind, fehlen im Erwachsenenbereich bedürfnisorientierte Produkte. Eine Analyse der Buchungen in den Schweizer Skischulen in der Saison 2017/18 zeigt, dass nur etwa elf Prozent aller Gäste Erwachsene sind. Hier besteht Nachholbedarf seitens der Dienstleister.

Zwar existieren Angebote für Erwachsene, diese werden jedoch wenig spezifisch kommuniziert. Die Namen der Angebote beschränken sich mehrheitlich auf Beschreibungen der Rahmenbedingungen des Produkts, wie beispielsweise «Privat-Unterricht Erwachsene 2 Stunden» und sprechen den Gast somit wenig an. Zudem lässt der Begriff «Privatunterricht» kaum kreative Vorstellungen des Gasts zu, die ihn dazu verleiten, dieses Produkt zu buchen.

Eine Analyse der Befragung von Gästen der Schweizer Skischulen von 2018 zeigt, dass 54 Prozent der befragten erwachsenen Gäste Fortgeschrittene und Könnner sind. Insbesondere diese Zielgruppen wurden in der Vergangenheit nur vereinzelt mit attraktiven Angeboten bedient – bedürfnisorientierte Produkte fehlen.

Mit der Lancierung des Produkts «Skifahren lernen in 3 Tagen» wurde in der Saison 2016/17 ein erster Schritt in die richtige Richtung gemacht, wenn auch mit einem Fokus auf Ein- und Wiedereinsteiger.

In den Köpfen vieler sind Skischulen «Kinder- oder Einsteigerskischulen». Dabei haben die Schweizer Skischulen weit über den Kinder- und Einsteigerunterricht hinaus vieles zu bieten. Die fundierte Ausbildung befähigt unsere Schneesportlehrer, den Gästen unvergessliche Erlebnisse auf allen Könnnerstufen zu bieten.

### Erwachsenenunterricht: Potential vorhanden

Erwachsene mit Unterrichtserfahrung in Schweizer Skischulen wünschen gemäss Umfrage vorwiegend eine Verbesserung ihrer Technik (84%), mehr Sicherheit (61%) und Spass (55%). Im Durchschnitt besuchen die befragten erwachsenen Gäste der Schweizer Skischulen während ihres Aufenthaltes in der Feriendestination an 3,5 Tagen Unterricht.

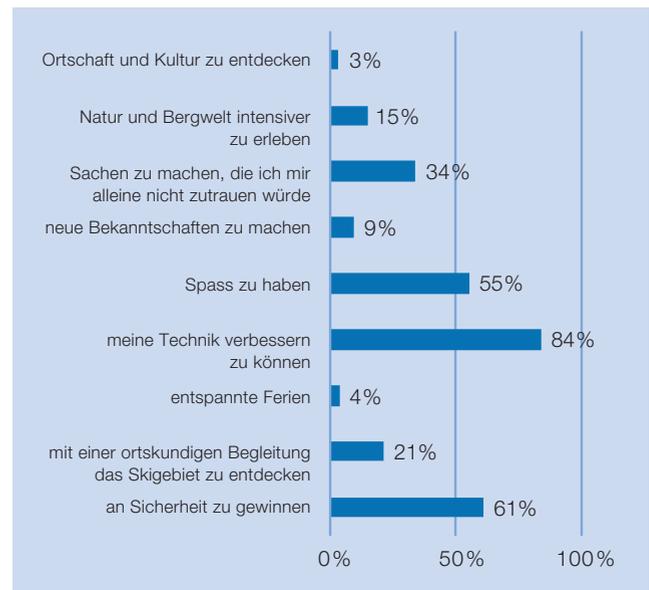


Abb. 1: Häufigkeitsverteilung nach Buchungsmotiv im Erwachsenenunterricht

Die Analyse aus einer Gästebefragung (Eggenberger 2016) zeigt klar auf, dass Erwachsene durchaus daran interessiert sind, die Schweizer Skischulen zu besuchen, wenn attraktive Spezialangebote bestehen und die Angebotsinhalte ansprechend kommuniziert werden.



Foto: Mario Curti

#### Werbekampagne für die Wintersaison 2018/19

Unter dem Titel «Schweizer Skischule für Alle» haben die Schweizer Skischulen zur Wintersaison 2018/19 eine nationale Werbekampagne lanciert. Sowohl im Fernsehen wie auch auf Social-Media-Kanälen wird mit kurzen, humoristischen Spots vermittelt, was Wintersportler – vom Einsteiger bis zum Köhner – bei den Schneesportlehrern der Schweizer Skischulen lernen und erleben können.

Im Zentrum der Spots steht die Familie Marti mit Mutter Beatrice, Vater Marc und Tochter Aline. Während Aline ihre ersten Versuche auf den Skiern im Swiss Snow Kids Village mit Snowli und seinen Freunden wagt, ist Mutter Beatrice mit ihrem persönlichen Skilehrer unterwegs, um ihre bereits guten skifahrerischen Fähigkeiten zu erweitern. Vater Marc hingegen ist seit längerer Zeit nicht mehr auf Skiern gestanden, von seinen Fähigkeiten dennoch nicht minder überzeugt. Er hält einen Skilehrer für sich als überflüssig, wird jedoch rasch vom Gegenteil belehrt, da die meisten seiner Versuche auf Skiern fehlschlagen.



Alle aktuellen Videos der Werbekampagne können hier angeschaut werden.

#### Angebotsentwicklung: Der Name «Schweizer Skischule für Alle» ist Programm

Der Titel der Kampagne ist Programm, denn «Schweizer Skischule für Alle» schliesst auch die Skischule für erwachsene Fortgeschrittene und Köhner mit ein.

Für die Saison 2018/19 haben die Schweizer Skischulen nun attraktive Angebote kreiert, die sich insbesondere an die Zielgruppe der erwachsenen Fortgeschrittenen und Köhner richten.

Die neu lancierten Produkte sollen die Produktpalette im Erwachsenenbereich erweitern und aufwerten sowie den bestehenden Produkten einen attraktiven und wiedererkennbaren Namen geben.

Die Lektionen in dieser Academy zeigen Möglichkeiten auf, den Unterricht zielorientiert und erlebnisreich zu gestalten.



Abb. 2: Schweizer Skischule für Alle

### Facts zu den Angeboten

Insgesamt wurden acht Produkte (siehe Abb. 3) kreiert. Ziel ist es, die Erwachsenen hinsichtlich ihrer Interessen und Bedürfnisse abzuholen. Ebenfalls sollen diese Produkte aufzeigen, dass man in der Skischule nicht nur Ski- und Snowboardfahren lernen, sondern darüber hinaus individualisierte Erlebnisse erfahren kann.

<b>Ski</b>
IMPROVE YOUR TECHNIQUE – Enjoy
BACKCOUNTRY EXPLORER – Performance an Enjoy
CARVING – Performance
<b>Snowboard</b>
360° – Once in a lifetime
ADVANCED CARVING – Back to essence
FREERIDE – Best day ever
<b>Nordic</b>
Doppelstock Technik für Könner
<b>Telemark</b>
TELEMARCK WITH LURK – Back to the roots

Abb. 3: Angebote «Erwachsene Könner»

**In dieser Academy werden fünf von den acht aktuellen Produkten thematisiert. Alle Produkte inklusive Lektionen sind auf dem Extranet zu finden.**

### Umsetzung der Angebote in den Schweizer Skischulen

Das übergreifende Ziel ist es, diese Produkte im Angebot möglichst vieler Schweizer Skischulen zu finden, wie dies etwa für die Swiss Snow League und die Swiss Snow Academy gilt, die von den Gästen in allen Schweizer Skischulen gebucht werden können.

Die Angebote zu kennen, ihren Gästen vermitteln und verkaufen zu können, ist dabei zunächst die wichtigste Voraussetzung für jeden Schulleiter und jeden Schneesportlehrer.

Zur Unterstützung der Skischulen bei der Umsetzung der Produkte stehen Werbetexte, Bildmaterial und ausserdem Musterlektionspläne zur Verfügung. Diese sind für einen mindestens zweistündigen Privatunterricht ausgelegt, eignen sich jedoch auch für längere Lektionen.

### Magic Moments durch guten Unterricht

Damit die Angebote als ganzheitliche Erlebnisse wahrgenommen werden, gilt es die Gestaltung des Unterrichts und des Umfeldes an den jeweiligen Gast anzupassen.

**Oft entscheiden Details wie eine ganz besondere, unerwartete Begrüssung/Verabschiedung oder kleine Aufmerksamkeiten zwischendurch, ob es gelingt einen Wow-Effekt auszulösen und einen Moment zu schaffen, bei welchem die Erwartungen der Gäste durch Überraschendes, Unerwartetes, Spezielles übertroffen werden.**

**Auch nicht beeinflussbare Aspekte wie spektakuläre Sonnenauf- und -untergänge können individuelle Magic Moments auslösen.**

Die Lektionen orientieren sich am Können der Gäste. Der Schneesportlehrer gibt individualisierte Feedbacks, durch welche die innere Wahrnehmung und somit die Technik verbessert wird. Das Üben eines Key-Points führt innerhalb kurzer Zeit zu einem vergleichsweise hohen Lernerfolg. Bis zum Ende der Lektion hat jeder Gast einen persönlichen **Magic Moment** erlebt.

Die Lektion ist über eine Standortbestimmung und themenorientierte Einleitung aufgebaut.

Nach der Standortbestimmung werden gemeinsam die Lektionsziele definiert. Im Hauptteil wird gezielt an der Technik gearbeitet und gegen Ende der Lektion eine Lernkontrolle (Measurement) durchgeführt.

Auf der Seite 5 ist der Unterrichtsrahmen festgehalten, welcher die zwischenmenschlichen Interaktionen des Schneesportlehrers mit dem Gast und die mögliche Wirkung auf ihn aufzeigt.

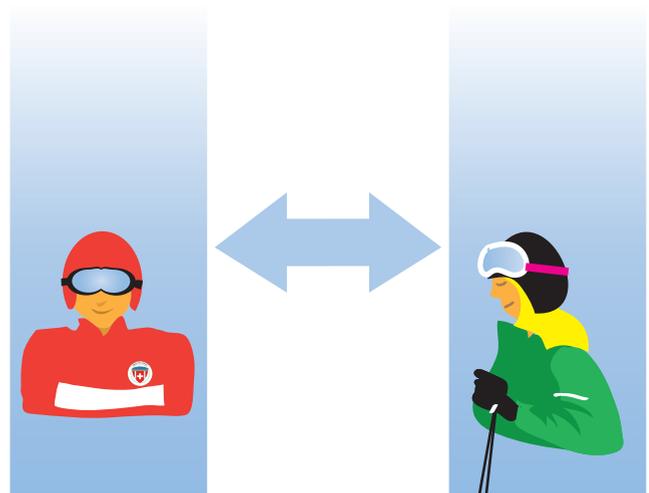


Abb. 4: Zwischenmenschliche Interaktion des Schneesportlehrers mit dem Gast



Abb. 5: Erlebniskettenelement «Unterricht»

## Lektionsstruktur des Schneesportlehrers

### Einleitung

- Begrüssung/Small Talk
- Abklärung der Bedürfnisse
- Erläuterung des Tagesprogramms
- Organisation Material, Taxi, Restaurant usw.
- Gemeinsam Ziele definieren. SMART

### Einfahren

- Zielorientiert
- Standortbestimmung (Niveau check)
- Optimale Geländewahl
- Gute Kenntnisse des Skigebiets

### Hauptteil

- Übungsauswahl angepasst an die individuellen Ziele
- Rückmeldung ist immer positiv formuliert
- Emotionen des Gastes werden stets beobachtet und darauf reagiert
- Auswahl des Restaurants nach Bedürfnissen des Gastes – Spezialitäten vorstellen
- Eintauchen in die Bergwelt
- Storytelling – Wirt vorstellen

### Ausklang

- Ziele überprüfen
- Fortschritt aufzeigen
- Weiteres Vorgehen/Ausblick
- Foto / Video zuschicken

## Wirkung auf den Gast

- Auf Augenhöhe kommunizieren – «Mein Instructor ist sympathisch»
- Ernst genommen werden – «Ich bin im Mittelpunkt»
- Wissen was auf mich zu kommt – «Mein Instructor hat einen individuellen Plan für mich»
- Sich wohlfühlen – «Ich werde umsorgt wie ein König»
- Die Ziele kennen – «Die Ziele sind auf meine Bedürfnisse definiert»
- Hier geht es um mich – «Mein Instructor geht von Beginn an auf meine Ziele ein»
- Sicher fühlen – «Ich werde weder unterfordert noch überfordert»
- Auf dem Lernniveau abholen – «Mein Instructor weiss genau was ich brauche»
- Aufgehoben fühlen – «Mein Instructor ist ein Local. Ich bekomme das Optimum»
- Lernerfolg – «Ich fühle mich individuell betreut und verbessere mich»
- Positive Emotionen – «Ich bin begeistert vom Schneesportunterricht»
- Auch die kleinen Fortschritte erkennen – «Ich kann etwas»
- Individualisierter Unterricht – «Mein Instructor merkt, was ich brauche»
- Im Hier und Jetzt schwelgen – «Ich geniesse die Winterlandschaft und die Berge»
- Ein Teil der Familie sein – «Ich kenne den Wirt des besten Restaurants im Skigebiet»
- Motivation – «Unglaublich was ich heute alles geschafft habe»
- Fortschritt bewusst werden – «Dieser Kurs hat sich wirklich gelohnt – ich fühle mich viel sicherer»
- Lust auf mehr – «Ich muss unbedingt wieder in die Skischule – ich habe mich in meinen Instructor verliebt. Ich will den nächsten Schritt auch noch machen»
- Erinnerung – «Jetzt habe ich ein Foto/Video das ich meinen Freunden zeigen kann.»

## IMPROVE YOUR TECHNIQUE – Enjoy



Foto: Marcel Homberger

### Kurzbeschreibung des Angebots

#### Fahrkönnen des Gastes

Der Gast ist ein guter Skifahrer und fühlt sich auf mittelsteilen Pisten zu Hause. Enge, schwierigere Passagen meistert er im Parallelschwung. Unabhängig vom Schwierigkeitsgrad der Piste fährt der Gast die Schwünge mehrheitlich gerutscht.

#### Was erwartet den Gast?

Genussvolles und kraftsparendes Skifahren steht im Zentrum. Durch die Verfeinerung der Bewegungsabläufe während den Schwüngen werden die Bewegungen harmonischer und der Gast kann kraftsparender skifahren.

#### Mögliche Key-Points

- Grundposition dem Gelände anpassen
- Kernbewegungen dosieren, effizient bewegen
- Bewegungsabläufe optimieren, Schulung des Timings
- Schwungphasen erleben, Auslösung, Steuerphase 1, Steuerphase 2
- Belastungswechsel/Auslösung
- Stabilisieren (Körperspannung, Differenzierung Ober- und Unterkörper)



## IMPROVE YOUR TECHNIQUE – Enjoy



## Wissensfragen

- Was ist eine ideale Grundposition?
- Was verstehst du unter kraftsparend fahren?
- Welchen Einfluss haben die Füße beim Skifahren?



## Lektionsaufbau

**Einstimmen**

- Anknüpfen an die Wissensfragen, Grundposition.
- Finde die optimale Grundposition (auf Skibindung stellen); evtl. Challenge machen.
- Bewusstes Fahren mit den Kernbewegungen; was können wir mit den Füßen spüren?

**Hauptteil**

- Auslösung erleben mit verschiedenen Bewegungsumfängen
- Hüfte als zentrale Steuerung
- Auslösung optimieren; «Pedalo» Timing des Belastungswechsels
- Verschiebung des Körperschwerpunkts, Umkanten, Aussenskibelastung kontinuierlich erhöhen
- Fussensorik bewusst schulen (Belastung über Fussballe hin zur grossen Zehe spüren)
- Anpassung der Grundpositon an unterschiedliches Gelände (steil/flach)
- Grundkenntnisse von den Schwunghasen und deren Kernbewegungen führen zu einem optimierten Bewegungsablauf (fliessend und harmonisch). Somit kann Kraft gespart werden
- Schwungradius verkleinern/vergrössern (anpassen des Bewegungsablaufs)
- Taktische Linienwahl im Gelände.

**Ausklang**

- Weniger ist manchmal mehr: dosierte Kernbewegungen über die Schwunghasen erleben, evtl. bereits eine längere Abfahrt geniessen. Pistenwahl ist entscheidend für das Erlebnis.

**Erschweren**

- Verschiedene Radien; anpassen der Bewegungsabläufe (Timing)
- Pistenwahl wird durch den Gast selber gewählt. Welche Linienwahl kann kraftsparender sein?
- Variieren der Pisten, aber immer in Bezug auf das Level der Gäste



## Measurement

- Grundposition und Kernbewegungen, Delta mit Stöcken (Partner kontrolliert den Schneekontakt)
- Fahren möglichst symmetrischer Schwünge

## BACKCOUNTRY EXPLORER – Performance and Enjoy



Foto: Marcel Homberger

### Kurzbeschreibung des Angebots

#### Fahrkönnen des Gastes

Der Gast ist ein ambitionierter Skifahrer und beherrscht alle Pisten. Jedoch verliert er die Leichtigkeit in unpräpariertem Gelände.

#### Was erwartet den Gast?

Der Gast lernt, wie man kräftesparender und zugleich sicherer im Tiefschnee fährt. Er lernt, wie das Fahren in unpräpariertem Gelände optimiert werden kann.



### Mögliche Key-Points

- Grundposition an die verschiedenen Geschwindigkeiten angepasst; Situation Offpiste: Grundposition noch viel wichtiger
- Skistellung/en
- Belastungswechsel in der Auslösung bei verschiedenen Geschwindigkeiten
- Schwungphasen (Timing der Bewegungen = ökonomischer)
- Gelenksachsen
- Stabilisieren (Körperspannung, Differenzierung von Ober- und Unterkörper)

## BACKCOUNTRY EXPLORER – Performance and Enjoy

**Achtung: Off-Piste Skier wie auch das komplette Off-Piste-Equipment sind Voraussetzung für diese Lektion.**



### Wissensfragen

- Was gibt es beim Off-Piste fahren bezüglich der Sicherheit zu beachten?
- Wie verändert sich die Grundposition beim Fahren in unpräpariertem Gelände?
- Welche Bewegungen erleichtern das Fahren in unpräpariertem Gelände?
- Welche Faktoren erleichtern das Fahren im unpräpariertem Schnee?



### Lektionsaufbau

#### Einstimmen

- In der Falllinie Geschwindigkeit aufbauen und anschliessend erste Richtungsänderungen fahren, welche sich am geschnittenen Parallelschwung orientieren (Bewegungsmuster/Radien)
- Ein leichtes stützen/ziehen des Innenstockss im Schnee erhöht die Stabilität und Oberkörper-spannung

#### Hauptteil

- Eine aktive zentrale Position mit der nötigen Geschwindigkeit unterstützt den Auftrieb auf der Oberfläche sowie auch die Funktion der Off-Piste-Skier. Dadurch wird die Einleitung des Schwunges erleichtert
- Durch eine enge Skiführung und einen aktiven Belastungswechsel wird die Schwungsteuerung erleichtert.
- Variation der Auslöseprinzipien in unterschiedlicher Hangneigung:
- Bei eher flachem Gelände (<30°) und niedrigem Tempo orientiert sich die Auslösung am Strecken-Kippen-Drehen
- Lernhilfe: Stockeinsatz mit Vor- /Mitreuen der Schulterachse
- Bei eher steilem Gelände (>30°) und hohem Tempo orientiert sich die Auslösung am Beugen-Kippen-Drehen
- Um die Geschwindigkeit im steilen Gelände zu kontrollieren, wird in der Steuerphase 2 der Aufkantwinkel über Kippen/Knicken kontinuierlich erhöht

#### Ausklang

- Die neu erlernten Bewegungen in einem Trichter (von grossen Schwüngen zu Kurzsprung) umsetzen



#### Erschweren

- Variation der Hangneigung und der Auslöseprinzipien (variierendes Gelände)
- Waldabfahrt als Radiusvorgabe nutzen (Achtung Sicherheit!)



### Measurement

- Wer fährt die schmalste Spurbreite? (Technik orientiert sich am geschnittenen Parallelschwung → wenig/kein Anstellwinkel)
- Der Coach gibt die Grundgeschwindigkeit (Start bis zur ersten Richtungsänderung) vor und bestimmt die Grösse der Radien
- Wer kann an einem auslaufenden Hang am weitesten in der Fläche noch Bögen fahren (kurze Bögen)?



## 360° – Once in a lifetime

### Kurzbeschreibung des Angebots

#### Fahrkönnen des Gastes

Beherrscht einige 180° auf der Piste.

#### Wunsch:

360° zu erlernen.

#### Was erwartet den Gast?

Lernt den 360° auf der Piste und/oder mit Geländehilfe.



### Wissensfragen

- Was ist Backside (Bs), was ist Frontside (Fs)?
- Auf welche Seite kann ich am besten drehen?
- Wie kann ich am meisten Drehimpuls erzeugen?



### Lektionsaufbau

#### Einstimmen

- Im Stand ohne Brett: ausholen, vor-/mitdrehen; 360° Fs/Bs
- Wie orientiere ich mich (Fs/Bs)?
- Wichtigkeit von Drehhilfe der Arme? Ohne Arme springen
- Spannung im Rumpf spüren beim Drehen

#### Hauptteil

- Ollies und N'Ollies auf den Kanten in der Schrägfahrt springen
- Diverse 180° springen. Welcher funktioniert am besten?
- Walzer 360°: Auslösung optimieren durch Ausholen/Vor-/Mitdrehen
- 180° mit Geländehilfe über Pistenrand springen
- 180° springen und direkt weiter orientieren. Halbe Drehung auf dem Boden
- Erster 360° mit Berg hochfahren (270°)
- 360° mit Pistenrand (Geländehilfe)
- Spannung im Rumpf spüren
- Bewusst werden, was Hüfte, Arme, Kopf machen
- Landung noch feiner abfedern

#### Ausklang

- 360° an verschiedenen Orten springen

#### Erschweren

- 360° ohne Geländehilfe
- Schneller anfahren, höher springen
- 360° in eine andere Richtung/Absprung Art Fs/Bs, Switch, Ollie/N'ollie
- 360° mit Grab



### Measurement

- Videokontrolle
- Genau 360° drehen

## 360° – Once in a lifetime

### TECHNICAL TIPS



#### Vorbereitungsphase

- Erst kurz vor Absprung ausholen. Das erzeugt grosse Spannung im Rumpf.
- «Die Feder spannen und spicken lassen»

#### Auslösephase

- Frontside: Druckpunkt beim Absprung bei der hinteren Ferse spüren.
- Backside: Beim Absprung «das Brett wie stehen lassen» und nur den Körper vordrehen.



#### Auslösephase

- Mit dem Absprung warten, bis man die Spannung in der seitlichen Bauchmuskulatur spürt.



#### Landephase

- Frontside: Den Blick zum Tail. Dies unterstützt das Gegendrehen, damit man nicht überdreht.
- Backside: So früh wie möglich in Fahrtrichtung orientieren.

## Doppelstock Technik für Könnler



Foto: Jürg Marugg

### Kurzbeschreibung des Angebots

#### Können des Gastes

Der Gast ist ein ambitionierter Langläufer und beherrscht alle Loipen. Dem Gast fehlt jedoch die Effizienz, um über längere Strecken mit der Doppelstosstechnik zu laufen.

#### Was erwartet den Gast?

Der Gast lernt, wie er die Doppelstockstoss-Technik optimieren kann, um kräftesparender und über eine längere Distanz voran zu kommen.



### Mögliche Key-Points

- Hüftbeugung/Hüftstreckung
- Laterale Verschiebung des Körperschwerpunktes
- Stabilisierung der Wirbelsäule
- Stabilisierung der Schulterblätter
- Stabilisierung der Schultergelenke
- Stabilisierung der Handgelenke
- Armhaltung
- Timing

## Doppelstock Technik für Könner



### Wissensfragen

- Woher kommt der grösste Kraftanteil beim Doppelstockstoss?
- Wie wird die Kraft, die durch die Hüftbeugung erzeugt wird, mit möglichst wenig Verlust auf die Stöcke übertragen?
- Was ist die ideale Armhaltung beim Doppelstockstoss?



### Lektionsaufbau

#### Einstimmen

- Beide Handkanten in die Leiste legen, um zu spüren, wo die Beugung stattfinden soll. Den Oberkörper mit möglichst gestreckten Beinen nach vorne beugen. Der Blick ist in die Ferne gerichtet.
- Ohne Langlaufski, mit dem Rücken zu einer Wand gerichtet, ungefähr eine Fusslänge von der Wand entfernt stehen. Durch Beugung der Hüfte und gleichzeitiger lateraler Verlagerung des Körperschwerpunktes nach hinten, mit dem Gesäss die Wand berühren und wieder aufrichten.
- Einen Stock entlang der Wirbelsäule halten. Der Stock berührt das Steissbein, die Brustwirbelsäule und den Hinterkopf. In der Hüfte nach vorne beugen und wieder aufrichten. Während der ganzen Bewegung darauf achten, dass die drei Punkte den Kontakt mit dem Stock behalten.

#### Hauptteil

- In der Spur den Doppelstock ausführen und dabei auf die aktive Hüftbeugung achten. Beim Aufrichten die gestreckten Zehen in den Schuh drücken und beim Beugen berühren die Zehen den oberen Teil des Schuhs.
- Die Schulterblätter aktivieren, indem die Schulterblätter sanft nach hinten und unten gezogen werden. Darauf achten, dass die Schulterblätter nicht zusammengezogen werden sondern nach unten. Sich vorstellen als ob die Schulterblätter in die Gesässtaschen der Hose versorgt werden.
- Die Armposition in der Ausgangsposition halten, indem wir uns vorstellen, dass wir stehend in einem Buch lesen.
- Durch Beugung der Hüfte, die Stöcke im Bereich der Schuhe einsetzen. Gleichzeitig mit dem Stockeinsatz die Stöcke kräftig umgreifen. Der kräftige Griff löst einen Impuls aus, der die Schultergelenke stabilisiert und so die Kraft optimal und ohne Energieverlust übertragen werden kann.
- Mit stabilisierten Armen, Handgelenken, Schultergelenken und Schulterblättern stossen, bis die Hände sich ein wenig hinter der Hüfte befinden. Während dem Stossen ausatmen.

#### Ausklang

- Weniger ist mehr: dosierter Krafteinsatz über den ganzen Bewegungsablauf, um möglichst lang effizient im Doppelstockstoss vorwärts zu kommen.



#### Erschweren

- Den Doppelstockstoss in verschiedenen Rhythmen anwenden.
- Den Doppelstockstoss in leicht ansteigendem Gelände anwenden.



### Measurement

- Videoanalyse: laterale Verschiebung des Körperschwerpunktes, Hüftbeugung, Stockführung.
- Beim Doppelstockstoss auf die Position der Zehen achten: in der Ausgangsposition sind die Zehen gegen die Sohle gedrückt, in der gebeugten Position gelangen die Zehen in Richtung Oberseite des Schuhs.

## TELEMARCK WITH LURK – Back to the roots



Foto: Frederick Thomas

Abb. 6: Telemarken mit einem langen Stock (Lurk), welcher mit beiden Händen gehalten wird.

### Einleitung und Kurzbeschreibung des Angebots

In der Lektion wird die Ästhetik der Körperbewegungen mehr gewichtet als die Leistung. Es wird einerseits an der Technik gearbeitet und andererseits ein Eintauchen in eine andere Welt ermöglicht.

#### Fahrkönnen des Gastes

Dein Gast ist ein sportlicher Schneesportler, der auf mittelsteilem Gelände kontrolliert fährt. Ein schöner Fahrstil bedeutet ihm mehr als die Leistung oder die Geschwindigkeit.

#### Mögliche Key-Points

- Die Telemarkposition
- Belastung verteilt zwischen Hinter- und Vorderfuss
- Stabilisation durch Körperspannung
- Zentraler Körperschwerpunkt
- Gebeugte Gelenke (Sprunggelenk und Knie)
- Oberkörper aufrecht und Hüfte in Fahrtrichtung orientiert
- Einsetzen des Lurks als Dreh- und Stabilitätshilfe
- Flüssiger Schrittwechsel

### WE NEED YOU!

#### Fragebogen

Welche Telemark Typen gibt es?  
(auch für Nicht-Telemärkler)

Was motiviert uns oder was könnte Gäste motivieren Telemark zu fahren? Um mehr Telemarker und Telemarkerinnen für unseren Sport begeistern zu können, wollen wir mittels diesem Fragebogen herausfinden, wo die grundlegende Motivation liegt und was uns dazu bewegt, mit einer nicht fixierten Ferse auf dem Schnee zu sein. Die Ergebnisse werden uns auch zeigen, welche Telemarktypen wir am meisten antreffen ... Also mach mit und Free Heel!



#### Was erwartet den Gast?

Du bringst Deinem Gast die Ästhetik der Telemark Schwünge bei und ermöglichst ihm eine einfache Piste stilvoll zu bewältigen.



## TELEMARCK WITH LURK – Back to the roots



## Wissensfragen

- Was ist der Unterschied zwischen einer Skibindung/einem Skischuh und einer Telemarkbindung/einem Telemarckschuh?
- Welcher Fuss kommt beim Telemark Schwung nach vorne und wann?
- Wie kann ich mein Gleichgewicht halten?
- Was ist ein Lurk und wie kann ich diesen gezielt einsetzen?



## Lektionsaufbau

**Einstimmen**

- Im Stand die Telemark Position entdecken (Ausfallschritt) – der Lurk dient als Stützhilfe. Auf die Kernpunkte der Telemarkposition aufmerksam machen (Schrittlänge, Belastungsverteilung, Gelenkposition)
- Im Stand Telemarkposition einnehmen und den Oberkörper aufrecht halten. Der Lehrer steht vor dem Gast, beide halten sich am gleichen Lurk. Der Lehrer zieht und stösst am Lurk und der Gast behält Dank seiner Körperspannung die Telemarkposition und wird hin und her geschoben (als wäre der Gast eine Statue)

**Hauptteil**

- Zu zweit eine einfache und breite Piste in der Telemarkposition befahren. Gast und Lehrer fahren nebeneinander und halten sich beide am gleichen Lurk.
- Spüre ich, dass die Belastung durch meine Körperposition gleichmässig verteilt ist? Sind meine Knie und Sprunggelenke gebeugt?
- Wie ist der Druck in den Telemarckschuhen verteilt (Fussballen, Ferse, Wadenbein, Schienbein)
- Druck unter dem ganzen vorderen Fuss und auf den Fussballen/Zehen vom hinteren Fuss fühlen
- Schienbeindruck fühlen
- Gemeinsam die Kurve einleiten und das neue Aussenbein langsam nach vorne schieben (Lehrer unterstützt den Gast mit dem Lurk und bewirkt damit, dass der Gast seine Hüfte in Fahrtrichtung behält)
- Zu zweit mit dem mit Lurk fahren und sich auf einen guten Bewegungsfluss während des Schrittwechsels konzentrieren
- Schwünge einzeln fahren und sich mit dem Lurk in der Kurveninnenseite im Schnee abstützen wie ein Gondoliere in Venedig
- Das gleiche mit «Norweger»
- Rumpfmuskulatur gut anspannen und den Lurk während des Schwunges quer über die Hüfte halten
- Mit dem Lurk «falschen Telemark» fahren
- Lurk wie ein Kajak Ruder einsetzen und schneller in der Kurve abstützen

**Ausklang**

- ganze Piste im eigenen Telemarkstil herunterfahren
- Telemark Gebet

**Erschweren**

- Lurk auf der Kurvenaussenseite einsetzen
- Verschiedene Radien in unterschiedlichem Gelände fahren
- Schrittwechsel mit «Kanadier»
- Ohne Lurk fahren



## Measurement

- Bestimmten Hang in der Telemarktechnik herunterfahren
- Videokontrolle oder Bild

## Schlusswort

### Arsène Page Head of Education Ski & Kids

Wurden in den letzten Jahren die Bedürfnisse der erwachsenen Gäste in den Schweizer Skischulen vernachlässigt? Eine berechtigte Frage ...

Die Swiss Snow League und die Swiss Snow Academy sind seit Jahren ein bewährtes Programm in den Schweizer Skischulen, aus dem zahlreiche bedürfnisorientierte Angebote für Kinder und Jugendliche entstanden sind.

Im Erwachsenenbereich wurde in den vergangenen Saisons vor allem der (Wieder-) Einsteigerbereich bedient, so z. B. mit dem Angebot «Skifahren lernen in 3 Tagen». Nun ist es Zeit, auch die erwachsenen Könnler mit attraktiven Angeboten abzuholen. Die in dieser Academy beschriebenen Produkte sind spezifisch auf deren Bedürfnisse ausgerichtet und sollen die erwachsenen Könnler wieder vermehrt in die Schweizer Skischulen locken.

Ganz im Sinne des Themas «Future Snowsports» am Interski Kongress in Bulgarien im März 2019, werden wir unsere Gedanken zum erlebnisreichen Unterricht für «Erwachsene Könnler» präsentieren. Ebenfalls möchten wir die Chance des internationalen Austauschs nutzen, um Erfahrungen sowie Innovationen der anderen Nationen zu sammeln und daraus Schlüsse für unsere Angebotsentwicklung zu ziehen.

Wenn wir unsere Angebote in Zukunft auch gezielter auf die Bedürfnisse der erwachsenen Gäste ausrichten und es schaffen den Unterricht mit Erlebnissen anzureichern, werden wir wieder vermehrt erwachsene Gäste in den Schweizer Skischulen begrüssen dürfen. Lasst uns dieses Ziel gemeinsam verfolgen!

*Page Arsène*

Arsène Page



Foto: Michael Portmann

## Bibliografie

Swiss Snowsports Association (2010):  
Schneesport Schweiz, Lehrmittelsreihe, Belp  
Ideen für den Skiunterricht, BEST PRACTICE (SSSA, 2016)  
Ideen für den Snowboardunterricht, BEST PRACTICE (SSSA, 2016)  
Academy Nr. 29 (SSSA 2017) Erlebnisorientierte Gästebetreuung in den Schweizer Skischulen. Begeisterte Gäste und Magic Moments  
Academy Nr. 30 (SSSA 2018) Erlebnisse als zentraler Erfolgsfaktor in den Schweizer Skischulen  
Academy Nr. 31 (SSSA 2018) Gute Schneesportaktivitäten als Voraussetzung für erlebnisreichen Unterricht  
Swiss Snowsports Association (bis 2018): sämtliche Publikationen, Belp

**Alle Lehrmittel von Swiss Snowsports und die «Academy» sind zu finden unter: [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)**

## Impressum

**Redaktionelle Leitung** Arsène Page

**Autoren** Isa Jud, Eva Hauck, Arsène Page, Michael Brügger

**Mitautoren** Bastien Dayer, Jürg Marugg, Marcel Homberger, Mitglieder Swiss Snow Demoteam Ski, Snowboard, Nordic und Telemark

**Lektor** Stephan Rubli

**Grafiken** Lucas Zbinden

**Fotos** Mario Curti, Marcel Homberger, Jürg Marugg, Michael Portmann, Frederick Thomas

**Adresse der Redaktion** SWISS SNOWSPORTS, Redaktion, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Produktion** Viaduct, Sommeraustasse 32, CH-7007 Chur, [www.viaduct.ch](http://www.viaduct.ch)

**Adressänderungen** Direkt an Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Bezugspreise** Für Mitglieder des Verbands Swiss Snowsports im Beitrag inbegriffen.

**Nachdruck** Die in «Academy» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt jede Haftung für unverlangt eingeschickte Texte oder Fotos ab.

**Auflage** 15 000 Exemplare, davon 11 000 deutsch und 4 000 französisch.

**innovation  
tourismus**

Das Projekt wird unterstützt von Innoutour, dem Förderinstrument vom Staatssekretariat für Wirtschaft SECO.