



Bewegungslehre

- Ausbildung DSV-Instructor -

Bewegungen beobachten

1. Der Überblick

- die Spur
- der Gesamteindruck

2. Der Detailblick

- Kurvenwechsel
- Kurvensteuerung

Bewegungen beobachten

- Über-Blick
- Spur
 - Radius klein/mittel/groß
 - Winkel klein/mittel/groß
 - Qualität geschnitten/ gedriftet

Bewegungen beobachten: Über-Blick

Gesamteindruck

- Tempo niedrig/mittel/hoch
- Harmonie rhythmisch/unrhythmisch
- Synchron/unsynchron fließend/nicht fließend
- Besondere Auffälligkeiten

Bewegungen beobachten: Detail-Blick

Unterscheidung

Kurvenwechsel – Kurvensteuerung

Siehe Bild Skilehrplan S.9

Kurvenfahren

Ziel: Optimales paralleles Kurvenfahren

Funktion: Belasten

Aktionen oder Bewegungen:

Kantbewegungen / Drehbewegungen/
Verlagerung des Körperschwerpunkts

Beispiele

**Videobeispiel vom
Lehrgang zeigen
Gruppe sieht sich Bilder
einfach nur an.**

Beispiel Kurvensteuerung (1/5)

Detailblick

Drehbewegungen

- eher Beine
- eher Ganzkörper

Beispiel Kurvensteuerung (2/5)

Detailblick

Kantbewegungen

- eher Knie
- eher Becken
- eher Ganzkörper

Beispiel Kurvensteuerung (3/5)

Detailblick

Verlagerung des KSP

- Vorn
- Mittig regulierend
- Rück

- Außenski
- Beidbeinige Belastung
- Innenski

- Hoch
- Tief
- Ohne

Beispiel Kurvensteuerung (4/5)

Detailblick

Skistellung

- Parallel
- Nicht parallel

Beispiel Kurvensteuerung (5/5)

Detailblick

Arm-Stock Arbeit

- Stört die Bewegung und das Bild
- Wirkt unterstützend und harmonisch

Beispiele mit Verbesserungsvorschlägen

**Videobeispiel vom
Lehrgang zeigen**

**Gruppe analysiert und
macht Verbesserungsvorschläge**