

Beweg dich schlau! mit Felix Neureuther

- neuer Meilenstein für „kids on snow“-Schulen
- neues Gütesiegel „kids on snow“ und *Beweg dich schlau!* mit Felix Neureuther
- besonderer Mehrwert für Profi-Schulen durch inhaltliches Kurskonzept und entsprechende Vermarktung mit Image- und Prestigegehalt
- Verantwortung gegenüber der gesellschaftlichen Entwicklung der Bewegungsarmut unserer Kinder und Förderung der Gehirnentwicklung
- angepasste Inhalte, Aufgaben und Übungen auf allen Lernebenen und Lernzielen

„**Bewegung macht schlau!**“ – speziell der Skisport bietet ideale Voraussetzungen dafür, da keine künstlichen Situationen geschaffen werden müssen, sondern natürlich gegeben sind. Neue Herausforderungen durch sich ständig wechselnde äußere Verhältnisse, wie Schnee, Gelände oder Geschwindigkeit, fördern eine abwechslungsreiche Bewegung und eine dadurch einhergehende geistige Leistung.

Draußen sein und die Natur wahrnehmen, bietet Überraschungen, lässt ständig neue Situationen erleben und aktiviert mentale Vorgänge, die als exekutive Funktionen bezeichnet werden. Eigeninitiative und selbstgesteuertes Lernen werden durch ständig neue Aufgaben und Wiederholungen gefördert. Das Training der koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit) verknüpfen Denken mit Bewegungen und optimieren die Denk- und Gedächtnisprozesse im Gehirn. Mit diesem neuen Kursprogramm möchten wir



den professionellen Kinderskischulen einen besonderen Mehrwert bieten. Zusätzlich gewinnen Sie nicht nur ein Vermarktungsinstrument sondern auch an Image und Prestige.
Kernbotschaft: Aufgaben und Training im Schnee und während des Skiunterrichts so gestalten, dass die exekutiven Funktionen sowie das koordinative Anforderungsprofil angesprochen und gefördert werden!

Felix Neureuther: „Uns verbindet das Engagement, Kinder zum Bewegen und vor allen Dingen in den Schnee zu bringen – denn welcher Sport ist cooler als Skifahren? Aus dem Leistungssport weiß ich, dass Leistungen nur mit entsprechender Brainfitness möglich sind. In einer Zeit, in der sich Kinder immer weniger bewegen, bekommt gerade dieser Aspekt eine immer größere Bedeutung. Wir haben die einmalige Chance, Schwerpunkte im Kinderskikurs neu zu bewerten und herauszustellen. Das eröffnet uns Chancen und Perspektiven im wichtigsten Bereich unserer Gesellschaft, nämlich den Kindern.“

Felix Neureuther möchte mit dem Projekt *Beweg dich schlau!* mit Felix Neureuther Kinder dazu anregen, wieder mehr Sport zu treiben. Der DSLV überträgt dieses Konzept in den Schnee!

DSLVL-Fahrphilosophie/Technik 2017/18

S-M-L-Kurven

In den vergangenen Jahrzehnten wurden kleine und mittlere Kurvengrößen als Standardvorgaben für das Kurvenfahren in Ausbildung und Prüfung verwendet. Diese Größendefinition orientierte sich an der Breite einer Pistenraupe (= Korridorbreite ca. 5 bis 6 m). Dabei entsprachen kleine Kurvengrößen einem Korridor von zirka einer Pistenwalze und mittlere Kurvengrößen einem Korridor von zwei bis drei Walzenbreiten (= Korridorbreite zirka 10 bis 18 m).

Skifahrer fahren Kurven

Fälschlicherweise wurden diese alten Kurvengrößen oft mit „Radius klein, kurz oder mittel“ bezeichnet bzw. benannt – Erklärung dazu: „Skifahrer fahren Kurven, nicht Radien!“ Insbesondere bei den kleinen Kurven, aber auch bei den mittelgroßen Kurven, lässt diese alte Definition verschiedenste Interpretationen mit unterschiedlichsten Ausprägungen der Hauptbewegungen zu.

Exakter, präziser

Zur exakteren Unterscheidung einzelner Aufgaben und Fahrformen konkretisiert der DSLV nun dieses Spektrum. In den Fortbildungen der Saison 2016/17 erfolgreich getestet, startet der DSLV eine Reposition und Präzision der Kurvengrößen.

Diese Modifikation spiegelt die Vielfalt des Skifahrens und eine internationale Anpassung wieder.

Ab Winter 2017/18 werden S-, M- und L-Kurven in allen Ausbildungs- und Prüfungslehrgängen eingeführt und verwendet.

Die neue Korridoreinteilung S, M, und L dient der Skilehrerausbildung und kann selbstverständlich für das Unterrichten in der Praxis situativ und schülerorientiert angepasst werden.

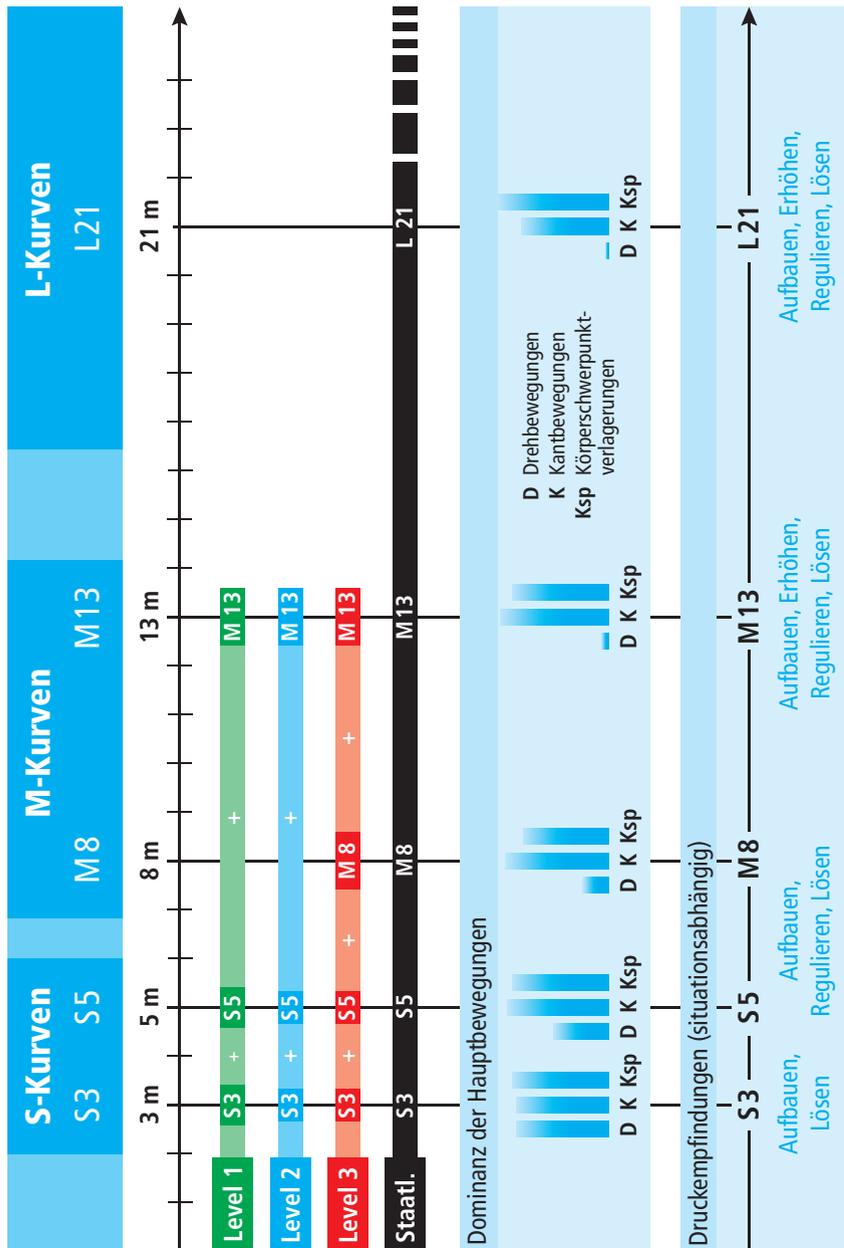
Konstante Vorgabe

Der Fahrkorridor ist eine konstante Vorgabe für Technikaufgaben. Kurvenradius, Kurvenwinkel und Steuerqualität müssen entsprechend der Aufgabenstellung angepasst werden und sind abhängig von Hangsteilheit (flach, mittelsteil, steil), Tempo (langsam, mittel, sportlich kontrolliert) und Schneebedingungen (weich, griffig, hart). Die Breite des jeweiligen Korridors ist eine Mindestangabe und sollte nicht unterschritten werden.

Die exakte Angabe in Meter ermöglicht Bewegungen genauer und objektiver zu analysieren, zu vergleichen und zu bewerten. Die Korridorbreiten obliegen natürlichen Toleranzen, die von der jeweiligen Situation abhängen.



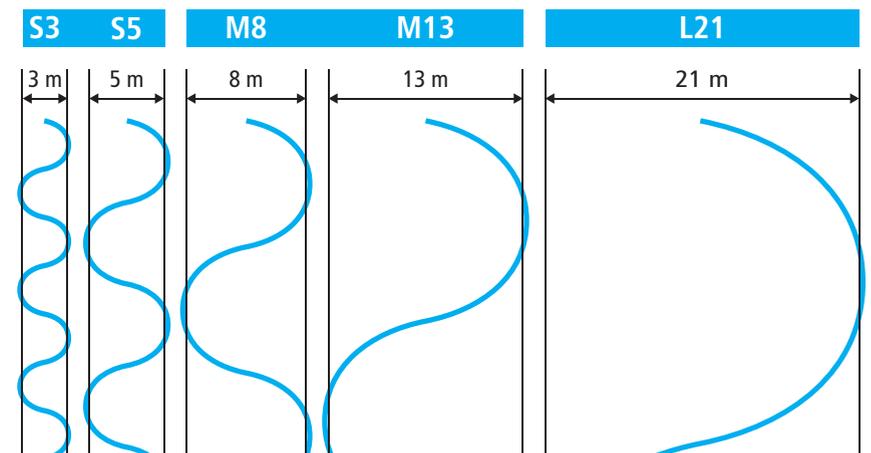
Mittelgroße Kurven, Fahrkorridor 13 Meter „M 13“, mit großem Kantwinkel und Kurvenlage.



S-Kurven „S5“		M-Kurven „M13“	
Fahrkorridor:	5 Meter	Fahrkorridor:	13 Meter
Piste:	rot/mittelsteil	Piste:	blau bis rot/mittelsteil
Tempo:	mittel	Tempo:	sportlich kontrolliert
besondere Aufgabenstellung:	fahre rhythmisch mit dosierten Dreh- und Kantbewegungen aus den Beinen und stabilem Oberkörper mit Stockeinsatz	besondere Aufgabenstellung:	fahre mit dynamischen Kantbewegungen aus den Beinen und Absenken der Hüfte zur Kurvenmitte mit Oberkörperausgleich
S-Kurven „S3“		M-Kurven „M13“	
Fahrkorridor:	3 Meter	Fahrkorridor:	13 Meter
Piste:	rot/mittelsteil	Piste:	blau/flach
Tempo:	sportlich kontrolliert	Tempo:	mittel
besondere Aufgabenstellung:	fahre rhythmisch mit dynamischen Dreh- und Kantbewegungen aus den Beinen und stabilem Oberkörper mit Stockeinsatz	besondere Aufgabenstellung:	fahre rhythmisch mit fließenden Bewegungen und talorientiertem Oberkörper

Diese vier Level-1-Technik-Aufgaben dienen in der Fortbildung 2017/18 als Beispielaufgaben für ein individuelles Techniktraining. Für die Level-1-Prüfung werden aus diesen vier Aufgaben zwei Aufgaben, je nach vorherrschender Situation, ausgewählt, trainiert und geprüft. siehe auch in der DSLV WIKI

Größenrelation von S-M-L-Kurven



Fibonacci-Folge (... 3, 5, 8, 13, 21...) ist die unendliche Folge von natürlichen Zahlen, die zweimal mit der Zahl 1 beginnt. Im Anschluss ergibt jeweils die Summe zweier aufeinanderfolgender Zahlen die unmittelbar danach folgende Zahl. Es gibt eine Vielzahl von Anwendungen, z.B. Mathematik: Formel von Binet (steht in enger Verbindung mit dem Goldenen Schnitt), pascalsche Dreieck: Summen von Diagonalen, Kombinatorik, Architektur oder Kunst. In der Natur kann man sie als Anzahlen von Spiralen bei blattähnlichen Organen von Pflanzen oder Schnecken beobachten. Quelle: Proportion und Komposition: Geometrie im Design, Princeton Archit. Press, 2006; wikipedia 2017