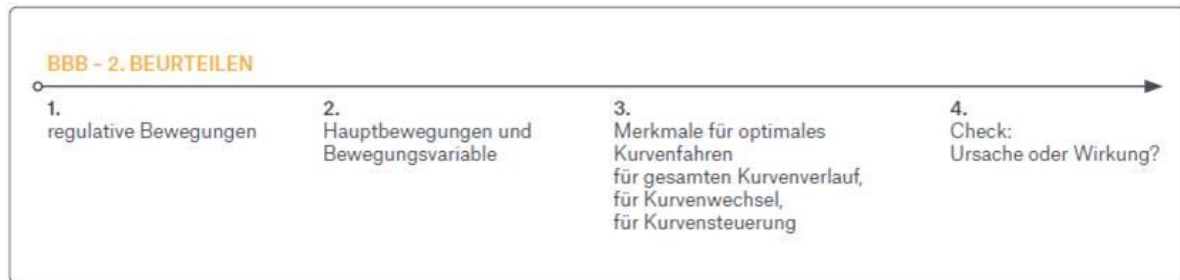


## Hitliste zur Beobachtungsstruktur



1. Schritt: Beobachtung der Ski
  - ⇒ Grundlegende Fragestellung: Wie funktionieren die Ski in der vorherrschenden Situation?  
Dabei zu beobachtende Kriterien:
    - 1.1.1. Wie sieht die Spuranlage aus (Symmetrisch? Rhythmisch? Zyklisch?)
    - 1.1.2. Tempokontrolle in der gesamten Fahrt gegeben?
    - 1.1.3. Wie ist die Kurvenqualität gegeben (in den einzelnen Kurvenphasen)
    - 1.1.4. Druckregulation am Ski (Druckaufbau früh genug? Druckerhöhung ausreichend? Druckregulation möglich? Zur Situation passend?)
2. Schritt: Beobachtung der Bewegungen
  - ⇒ Grundlegende Fragestellung: Wie sehen die Bewegungen des Skifahrers aus? Bei welchen Bewegungen ergeben sich Erklärungsansätze für Auffälligkeiten bei der vorangegangenen Beobachtung der Ski(-funktion)?  
Dabei zu beobachtende Kriterien:
    - 2.1. Regulative Bewegungen (Belastungs- und Gleichgewichtsregulation)
      - 2.1.1. Passend zur Situation ausgeführt?
      - 2.1.2. In den richtigen Gelenken realisiert?
    - 2.2. Hauptaktionen (Kantbewegung / Drehbewegung)
      - 2.2.1. Welches ist die dominante Hauptbewegung?
      - 2.2.2. Passend zur Situation ausgeführt?
      - 2.2.3. In den richtigen Gelenken realisiert?
    - 2.3. Bewegungsvariablen (Umfang, Richtung, Timing) ab Level 3
      - 2.3.1. Zu Situation passend?
      - 2.3.2. Auf die Kurvenphase abgestimmt?
3. Schritt: Beobachten der Bewegungskompetenz und des Gesamteindrucks
  - ⇒ Grundlegende Fragestellung: Sind die Voraussetzungen zum Ausführen der Haupt- und Regulationsbewegungen gegeben? (Kontrollfrage, um sicherzustellen, dass nicht am Symptom, sondern an der Ursache angesetzt wird)
    - 3.1.1. Bewegungskompetenz (Position?) im gesamten Kurvenverlauf?
    - 3.1.2. Körperspannung?
    - 3.1.3. Arme/Stockarbeit?
    - 3.1.4. Kopf?