

Ski-Alpin-Ausbildungsangebote der Sektion Solingen

Die Sektion Solingen bietet im Bereich Ski Alpin ein breites Spektrum an Kursen nach Absprache an. Vom eintägigen Vorbereitungskurs im Sauerland für den Skiurlaub in den Alpen bis hin zum Übergang vom Pistenskifahren in wildes Gelände ist alles dabei. Da derzeit nur ein Fachübungsleiter zur Verfügung steht, bitten wir um direkte Absprache der Kurse.

HINWEISE

Auf Grund der strengen gesetzlichen Bestimmungen in den Skigebieten der Alpen können die meisten Kurse nur von Mitgliedern des deutschen Alpenvereins wahrgenommen werden! Bitte beachtet die jeweilige Kennzeichnung.

Die Kosten setzen sich aus den Auslagen des Fachübungsleiters und eine Kursgebühr von 25.- € je Kursteilnehmenden an die Sektion zusammen. Die Auslagen bestehen aus den Fahrtkosten, Unterbringung und Verpflegung sowie den Liftkosten des Übungsleiters. Sofern Ihr mit einer ausreichend großen Gruppe von Alpenvereinsmitgliedern in den Skiurlaub fahrt und nach einer günstigeren Lösung als die lokalen Angebote sucht, sind die Unten stehenden Angebote eine sehr gute Lösung. Sofern es einzelne Interessentinnen und Interessenten für die angebotenen Kurse gibt, bitten wir um eine Nachricht. Wir werden die Anfragen sammeln, und sobald sich genügend Interessentinnen und Interessenten gefunden haben einen entsprechenden Kurs anbieten.

Fit für den Skiurlaub

Tagestraining zur Auffrischung und Festigung des persönlichen Fahrkönnens

Bevor es in den großen Skiurlaub in die Alpen geht, besteht die Möglichkeit in den Skigebieten des Sauerlands das persönliche Können aufzufrischen und zu festigen.

Nach einem Warmfahrprogramm gehen wir Schritt für Schritt anhand verschiedener Übungen die Merkmale hochwertigen Skifahrens gemeinsam durch und entdecken dabei individuell die besten Übungen um vorhandene Stärken aus- und Schwächen abzubauen.

Voraussetzungen:	Grundkenntnisse müssen vorhanden sein (bin schon Ski gefahren)
Teilnehmer:	maximal 5
Kosten:	Sprit oder Abholung Übungsleiter in Wuppertal Cronenberg, Liftkarte (i.d.R. Ermäßigt bzw. in bestimmten Gebieten für Übungsleiter kostenlos), Unterbringung und Verpflegung, Kursgebühr 25.- € pro Teilnehmenden an Sektion, sämtliche anderen Kosten der Teilnehmenden selbst
Termine	Nach Absprache im Sauerland

New Style – wie geht das nun mit dem Carven? (zwingend Mitglieder im DAV!)

Umstellungstraining von klassischer auf neue Fahrweise.

Skifahren habe ich schon vor langer Zeit gelernt und eigentlich geht es auch ganz gut - aber Carven könnte ich schon gerne. Wenn diese Aussage zutrifft, dann ist das der richtige Kurs. Klar – Skifahren macht auch mit der klassischen Skitechnik sehr viel Spaß – aber die neuen Ski können doch deutlich mehr. Mit Einführung der taillierten Ski eröffnete sich in Kombination mit einem darauf ausgerichteten Bewegungsablauf eine neue Welt im Schnee. Um mit seinem Körper knapp über der Piste durch die Kurven zu „fliegen“, muss man Heute kein Skiprofi mehr sein. Kraftsparend und vor allem sicher den ganzen Tag auch mit höheren Geschwindigkeiten den Berg runter zu brettern ist kein Hexenwerk, sondern eine Frage des angepassten Bewegungsablaufs.

In diesem Kurs geht es darum, von einer geschlossenen zu einer modernen offenen und bewegungsbereiten Fahrweise zu kommen. Dazu gehen wir anhand gezielter Übungen die Veränderungen im Kurvenwechsel und in der Kurvensteuerung durch.

Voraussetzungen:	kann im klassischen Stil Ski fahren
Teilnehmer:	maximal 6
Kosten:	Fahrtkosten Übungsleiter ab Wuppertal Cronenberg (ggf. Mitnahme), Liftkarte (i.d.R. Ermäßigt bzw. in bestimmten Gebieten für Übungsleiter kostenlos), Unterbringung und Verpflegung, Kursgebühr 25.- € pro Teilnehmenden an Sektion, sämtliche anderen Kosten der Teilnehmenden selbst
Termine:	Dauer sowie Ort nach Absprache (Deutschland, Österreich, Italien)

Puhh – geht das nicht einfacher? (zwingend Mitglieder im DAV!)

Training zur Anpassung der Fahrweise für geringere Belastungen und geminderten Krafteinsatz.

Sei es, dass die Knie keine so hohen Belastungen mehr aushalten oder einem inzwischen einfach schneller die Puste ausgeht wie Früher. Skifahren muss kein Hochleistungssport sein und kann auch mit einigen körperlichen Einschränkungen sicher betrieben werden!

Im Rahmen dieses Trainings geht es um belastungsarmes und schonendes Skifahren. Neben einem Blick auf das Material konzentrieren wir uns auf Themen wie Spurwahl, Tempokontrolle, alternative Steuerungsmöglichkeiten, Skikontrolle und Rhythmus.

Voraussetzungen:	Skierfahrungen sind vorhanden und sollen jetzt angepasst werden
Teilnehmer:	maximal 6
Kosten:	Fahrtkosten Übungsleiter ab Wuppertal Cronenberg (ggf. Mitnahme), Liftkarte (i.d.R. Ermäßigt bzw. in bestimmten Gebieten für Übungsleiter kostenlos), Unterbringung und Verpflegung, Kursgebühr 25.- € pro Teilnehmenden an Sektion, sämtliche anderen Kosten der Teilnehmenden selbst
Termine:	Dauer sowie Ort nach Absprache (Deutschland, Österreich, Italien)

Besser geht immer (zwingend Mitglieder im DAV!)

Training zur Schulung und Verbesserung des individuellen Fahrkönnens

Ich will mit den Ski fahren, nicht die Ski mit mir. Jede Skifahrerin und jeder Skifahrer kann sich individuell verbessern. Sei es, dass die Ski nicht immer parallel geführt werden können, gerne mal zu schnell werden, die Kanten „nie scharf genug“ sind oder endlich elegant über die Piste gewedelt werden soll. In diesem Kursangebot geht es um Deine ganz speziellen Ziele und Wünsche unterhalb einer professionellen Skikarriere.

Voraussetzungen:	will besser Ski fahren
Teilnehmer:	je nach Homogenität der Gruppe - maximal 6
Kosten:	Fahrtkosten Übungsleiter ab Wuppertal Cronenberg (ggf. Mitnahme), Liftkarte (i.d.R. Ermäßigt bzw. in bestimmten Gebieten für Übungsleiter kostenlos), Unterbringung und Verpflegung, Kursgebühr 25.- € pro Teilnehmenden an Sektion, sämtliche anderen Kosten der Teilnehmenden selbst
Termine:	Dauer sowie Ort nach Absprache (Deutschland, Österreich, Italien)

Von der Piste ins Gelände (zwingend Mitglieder im DAV!)

Training zur Anpassung der Merkmale hochwertigen Kurvenfahrens an verschiedene Gelände- und Schneebedingungen.

Piste ist schön – aber

Wer immer schon mal davon geträumt hat, von präparierten Bedingungen unabhängig zu sein ist hier richtig. Geländeformationen, unpräparierter Schnee und extrem steile Abfahrten findet man nicht auf, sondern nur abseits der Pisten. Buckelpisten bilden hier die Grenze zum „üblichen“ Skifahren.

In diesem Kursangebot werden die jeweils notwendigen Anpassungen in der Fahrweise für Wellen, Buckel, Tiefschnee, Bruchharsch, Sulz, Eis und Steilheiten weit jenseits von 22 Grad vermittelt. Wenn die notwendigen Voraussetzungen vorhanden sind, und die Schneeverhältnisse es zulassen, geht es zunächst auf Skirouten - dann auch ins völlig freie Gelände.

Voraussetzungen:	durchgehend parallele Skiführung auf roten Pisten
Teilnehmer:	maximal 5
Kosten:	Fahrtkosten Übungsleiter ab Wuppertal Cronenberg (ggf. Mitnahme), Unterbringung und Verpflegung, Kursgebühr 25.- € pro Teilnehmenden, ggf. (Leih-)Kosten für Sicherheitsausrüstung (zwingend - LVS, Sonde, Schaufel), ggf. geländetaugliche Ski und Schuhe, sämtliche anderen Kosten der Teilnehmenden selbst
Termine	Dauer sowie Ort nach Absprache (Deutschland, Österreich)

Grundlagen der Entscheidungsfindung im Schnee

Lawinentheoriekurs im Sektionszentrum

„Stopp or go“ oder „check your risk“ sind die Schlagwörter für diesen Einführungskurs in die Lawinenkunde. Neben einigen Grundlagen, unter welchen Bedingungen eine Gefährdung durch Lawinen und/oder Gelände gegeben ist, wird in diesem Kurs eine intensive Sensibilisierung für Gefahren im Schnee vermittelt. Dafür lernen wir Hilfsmittel wie die DAV Snow Card und die Reduktionsmethode kennen. Gefahren, die man vor Antritt der Abfahrt oder Tour ausschließen kann, müssen auch ausgeschlossen werden. Deshalb geht es in diesem Kurs intensiv um das richtige Lesen und Interpretieren von Lawinenlageberichten und Kartenmaterial für die Tourplanung. Eine praktische Einführung in die Funktionsweise und Handhabung von modernen Verschüttetensuchgeräten runden diesen Kurs ab.

Voraussetzungen:	keine
Teilnehmer:	maximal 8
Kosten:	25.- € (beinhaltet eine Snow Card im Wert von ca. 12.-€)
Termine:	Solingen im Sektionszentrum, 1 Tag (Wochenendkurse im Sauerland nach Vereinbarung)

Ich will Skifahren lernen

Einführungskurse in das Skifahren

Das bekommen wir in der Sektion sinnvoll nicht besser als ortsansässige Skischulen hin - und deshalb verweisen wir hier auf gute Skischulen in den Skigebieten.

Tipps zur Auswahl einer Skischule am Urlaubsort:

Sich Hilfe bei der Verbesserung seines persönlichen Könnens im Schnee zu holen ist eine gute und richtige Entscheidung – wenn auch meist leider nicht billig, rechnet es sich in der Regel sehr wohl. Die Preise reichen bei Gruppenkursen für zwei bis drei Stunden am Tag (man schafft am Anfang häufig auch körperlich nicht mehr) von 20.- bis 40.- € für Kinder und von 30.- bis 80.-€ für Erwachsene. Gruppenkurse höherer Stufen liegen meist zwischen 50.- und 90.- €. Für Einzel- und Spezialunterricht sind in der Regel zwischen 50.- und 80.-€ je Stunde fällig.

Grundsätzlich ist Skiunterricht eine „höhere Dienstleistung“, bei der der Persönlichkeit und dem Können der Lehrenden besondere Bedeutung für den Erfolg zukommt. Da die Persönlichkeit der Lehrenden im Unterricht vorab nicht zu beurteilen ist, bleibt nur sich im Vorfeld einen ersten Eindruck von der Skischule zu verschaffen und im Zweifel konkrete Wünsche bei der Anmeldung zu formulieren – hierzu nun einige Tipps.

Für Einsteiger:

Zum einen sollte die Skischule über eine vernünftige Ausstattung verfügen. Das bedeutet für den Anfängerbereich einen eigenen abgesperrten sehr flachen Bereich, in dem verschiedene Aufgabenstellungen über technische Hilfsmittel (Parkur, Hindernisse, geformter Schnee, Gelände-/Waldbereich usw.) zur Verfügung gestellt werden. Aufstieghilfen erleichtern das Bewegen im Übungsgelände.

Zum anderen gibt es in der Nähe einfache Pisten, Toiletten und einen Ort, an dem man sich aufwärmen kann. In aller Regel sind Kinder hier die Hauptzielgruppe, so dass auch ein paralleles Betreuungsprogramm und Betreuungsteam zur Verfügung steht, wenn Skifahren „doch nicht so toll ist“ oder die Toilette aufgesucht werden muss, die Eltern außer Sichtweite geraten, oder, oder, oder.....

In der Regel werden die Anfängerkurse durch eigens hierfür ausgebildete und erfahrene Kräfte durchgeführt und von skifachlich tiefer ausgebildeten Kräften unterstützt. Häufig werden bestimmte Stationen von Einzelnen Kräften betreut und direkte Gruppen findet man in moderneren Skischulen so nicht unbedingt mehr vor. Hier zählt eher, ob insgesamt genügend Kräfte auf dem Gelände sind und das gesamte System durchdacht ist und einheitlich geschult wird.

Für Anfänger:

Fragt vor Kursantritt, wie viele Teilnehmende in Eurer Gruppe sein werden und wie sich Eure Kursgruppe hinsichtlich des Alters zusammensetzen wird.

Gruppengrößen

Grundsätzlich wäre eine Gruppengröße von ca. 6 Teilnehmenden völlig in Ordnung. Größere Gruppen sind zwar wirtschaftlich attraktiv für die Skischulen aber für die Schüler nicht unbedingt sinnvoll. Die Skischulgesetze in Österreich begrenzen die Gruppengröße auf den Pisten auf 12. Mit 12 Schülern einen effektiven und erlebnisreichen Skiunterricht zu machen, ist für jeden Kursleiter und jede Kursleiterin eine absolute Herausforderung. Die meisten Skilehrerinnen und Skilehrer auf den Pisten sind dem nicht gewachsen. Eine Individualisierung kaum noch denkbar.

Alterszusammensetzung

Bei Kindern gibt es bereits rein auf Grund der rasanten körperlichen Entwicklung in den einzelnen Lebensjahren einen sehr großen Unterschied, wie gut die Koordinationsfähigkeiten ausgebildet sind. Hier ist seriöser Unterricht nur möglich, wenn man sinnvolle Altersgruppen zusammenfasst.

Bei Jugendlichen weicht der Unterrichtsstil aber auch die Inhalte in der Regel vom Erwachsenenunterricht ab. Das kann gemeinsam funktionieren, wenn man sich als Lehrender konzentriert. In den meisten Fällen ist jedoch Enttäuschung bei den ein oder anderen Teilnehmenden zu erwarten. Kinder und erwachsene Anfänger zusammen zu fassen, ist im Alltagsbetrieb der meisten Skischulen kaum sinnvoll zu gestalten.

Für Fortgeschrittene:

Neben den für Anfänger beschriebenen Themen Gruppengröße und Alterszusammensetzung bekommt hier die formale Ausbildungsstufe der Lehrenden mit zu nehmenden Können der Teilnehmenden immer mehr Bedeutung.

Ski-Ausbildung 2017

Skischulen dürfen nur von den höchst ausgebildeten Skilehrerinnen und Skil Lehrern betrieben werden. Meist sind dies staatlich geprüfte Skilehrerinnen und Skilehrer, die einen sehr langen und intensiven Ausbildungsweg hinter sich haben. Innerhalb der Skischulen findet man alle möglichen Ausbildungs- bzw. Nichtausbildungsstufen bei den angestellten Lehrern. Böseartig gesagt, werden manchmal Skilehrende dadurch kenntlich gemacht, dass sie in eine Jacke mit der Aufschrift „Skilehrer“ der Skischule xy gesteckt werden – dann sind sie offensichtlich Skilehrer. Über die persönlichen Fähigkeiten der Skischulbetreiber sagt das im Zweifel nichts aus, aber über die Qualifikation der angestellten Lehrer eben auch nicht.

Fortgeschrittene brauchen fortgeschrittene Lehrer. Das bedeutet in der Praxis, dass die vorgesehene Lehrkraft am Besten die Ausbildungsstufe „Instructor“ oder Höher - vergleichbar mit den alten Bezeichnungen Landes- oder Verbandsskilehrer - haben oder sich in der Ausbildung zum „staatlichen“ (Anwärter) befinden sollten. Damit ist zumindest sicher gestellt, dass mehr als 200 Stunden Ausbildung und einiges an Praxis dahinter stecken und das notwendige Wissen für den Unterricht fortgeschrittener Skifahrer vermittelt und geprüft wurde.

Fragt also nach der formalen Qualifikation der geplanten Lehrkräfte! Vor allem bei Einzelunterricht mit bestimmten Zielen und Problemen, muss die Lehrkraft auch formal die Voraussetzungen haben.

Altes Tourenskimaterial und Eisausrüstung

Sofern noch funktionsangemessen - hat die Ski- / Wintergruppe immer Interesse an älteren Tourenski, Tourenbindungen, Fellen, Eisschrauben, Steileisgeräten, LVS, Sonden, Schaufeln, Steigeisen und sonstigen für den Wintertoureneinsatz gedachten Gerät. Wer was hat und nicht mehr braucht – bitte beim Skiwart anrufen oder Mailen!

Beratung

Welches Skigebiet für was? Welche Ski? Welche Kleidung? Wo kaufen? eine Mail – wir helfen gerne weiter!