



# Ski alpin 2 in Klosters/Davos

Gruppe 2: So 17.03. – Fr 22.03.24

 **pischa**

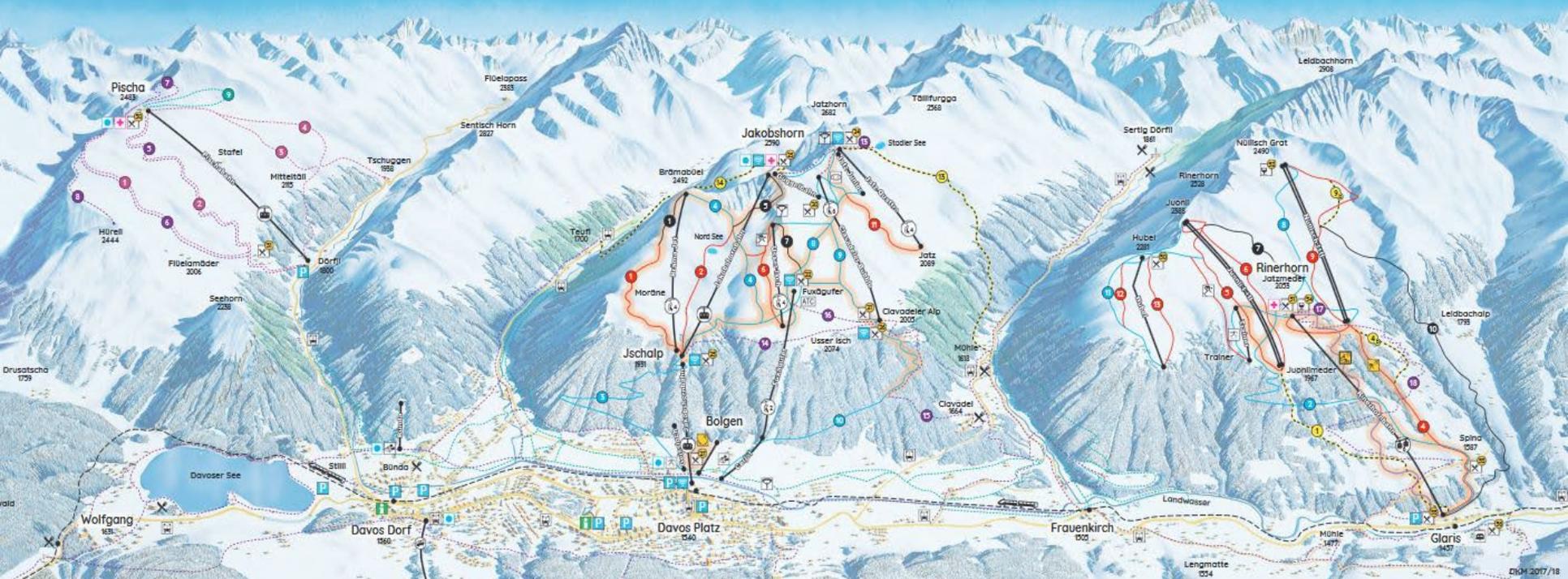
Pischahorn 2483  
Gorhorn 2966

 **jakobshorn**

Flöela Wiszhorn 3083  
Flöela Schwarzhorn 3146  
Pliz Vadret 3229

 **rinerhorn**

Bocktenhorn 3044  
Chöualphorn 3078  
Pliz Kesch 3418



schatzalp

parsenn

MADRISA  
L'ARTISTE DEL MOMENTO

Finsteraarhorn  
4274

Oberalptal  
3331

Tödi  
3622

Piz Segnes  
3102

Glarinisch  
2976

Pizol  
2848

Falcons  
2562

Scasaplana  
2964

Sulzfluh  
2817





Anreise mit der Parsennbahn: Wenig Gepäckstücke mitnehmen!



Weißfluhjoch 2.631m



Alle Zimmer haben Stockbetten.  
Duschen und WC befinden sich auf den Etagen.

2er bis 8er Zimmer: Online sind nur Mehrbettzimmer-Buchungen möglich, genaue Zimmereinteilung erfolgt vorher über GRIPS!

## **Beispiele Speiseplan Winter**

### **Frühstück**

Kaffee und Tee

Verschiedene Brötchen und Brot

Müsli, Milch, Joghurt

Verschiedene Wurst- und Käsesorten, Frischkäse

Tomaten und Gurken

Marmelade, Nutella

\*\*\*

### **Mittag**

Ihr dürft Euch in unseren Häusern beim Frühstück ein Lunchpaket zubereiten.

\*\*\*

### **Abendessen als 3 Gang Menü**

#### **Vorspeise**

Hier servieren wir Euch abwechselnd schmackhafte Suppen oder Salate.

#### **Hauptgang**

Spaghetti Bolognese

Schnitzel "Wiener Art" mit Gemüse und Kartoffelecken

Putengeschnetzeltes mit Champignons und Reis

#### **Vegetarische / Vegane Alternativen**

Fusilli mit Zucchini in Tomatensoße

Gemüseschnitzel mit Kartoffelecken und Salat

#### **Nachspeise**

Apfelstrudel mit Vanillesoße

Mango-Joghurt Creme



DAVOS - SPORTCLUB WEISSFLUH - SPORTZENTRUM  
UNI REGENSBURG  
DAVOS KLOSTERS



E&P REISEN

### Inklusivleistungen Sportclub Weissfluh

- ✓ 5 Übernachtungen
- ✓ 6 Tage Skipass
- ✓ Busfahrt
- ✓ 5x Frühstück inkl. Do-It-Yourself Lunchpaket
- ✓ 5x Abendessen
- ✓ Glühwein-/Punsch-Party
- ✓ E&P Ansprechperson vor Ort

[Home](#)

[Davos Klosters](#) / [Davos - Sportclub Weissfluh - Sportzentrum Uni Regensburg](#)

## Skifahrt des Sportzentrums der Uni Regensburg

TERMINE/PREISE

UNTERKUNFT

GEBIET

ORT

ANREISE

### Buchungsoptionen Sportclub Weissfluh

Termin	Nächte	inklusive	ab	
<a href="#">18.12.23 - 22.12.23</a>	4	<a href="#">Leistungen</a>	399 €	<a href="#">➔ INFOS &amp; BUCHEN</a>
<a href="#">17.03.24 - 22.03.24</a>	5	<a href="#">Leistungen</a>	475 €	<a href="#">➔ INFOS &amp; BUCHEN</a>

## Ski alpin

[Kursbereich](#)[Einstellungen](#)[Papierkorb](#)[Mehr ▾](#)

### Hauptbereich Humanwissenschaften

[Ski alpin](#)[\[...\]](#)

Hier finden Sie Informationen zur Ausbildung im Handlungsfeld Wintersport – § 57 und § 83:

[Ausbildungsinhalte Wintersport – §57 und §83](#)

Hier finden Sie Materialien zur Ausbildung im Handlungsfeld Wintersport: Ski alpin

- [Skript Tricks und Spielformen mit den Skiboards](#)

Hier finden Sie Informationen zur Prüfung im Handlungsfeld Wintersport: Ski Alpin

- [Prüfungsformen Ski alpin](#)

Hier finden Sie Informationen zur Organisation der Wintersportkurse Ski alpin:

- [Organisation Ski alpin 1/SkiLL 1/Snowboard 1](#)
- [Organisation Ski alpin 2](#)

### Liste der Kurse des Bereiches Ski alpin

[Zimmereinteilung Ski 2, Davos 17. - 22.03.2024](#)





Skireisen

Ski-Kurztrips

Eventreisen

Reisen für Gruppen

Firmenevents

Jobs & Praktika



ALLE TERMINE ▾ REISEART ▾ REISEZIELE ▾ INFOS ▾

# DAVOS - SPORTCLUB WEISSFLUH - SPORTZENTRUM UNI REGENSBURG DAVOS KLOSTERS



E&P REISEN

SKI-  
PASS  
INKLUSIVE

Home

Davos Klosters / Davos - Sportclub Weissfluh - Sportzentrum Uni Regensburg

## Skifahrt des Sportzentrums der Uni Regensburg

TERMINE/PREISE

UNTERKUNFT

GEBIET

ORT

ANREISE



### Buchungsoptionen Sportclub Weissfluh

Zimmertyp 17.03.24 - 22.03.24	inklusive	optional	Preis/Buchen
Bett im Mehrbettzimmer Etagedusche/-WC		Zusatzleistungen	475 €

[← zurück zur Terminübersicht](#)

### Galerie



# Davos - Sportclub Weissfluh - Uni Regensburg

## 17.03.2024-22.03.2024

2 Anzahl Teilnehmer & Beförderung >

3 Zustieg >

4 Unterbringung >

5 Zusatzleistungen >

6 Teilnehmer & Zuordnung >

7 Versicherung & Zahlungsart >

8 Übersicht Bestätigung

### Vorab-Information für eure Buchung:

Noch nicht alle Daten und Wünsche eurer Mitreisenden da? Kein Problem!

Bucht jetzt eure Reise mit Skipass und Unterkunft und loggt euch als Reiseanmelder bequem über MyE&P noch bis 7 Tage vor Anreise ein und ergänzt eure Zusatzleistungen wie Skiverleih oder Bettwäsche.

Bitte wähle zunächst die Anzahl der Teilnehmer aus

1 Teilnehmer ▾

Bitte wähle deine Anreiseart aus

Hinreise	Datum	Frei	Preis
<input checked="" type="radio"/> Bus-Hinfahrt	17.03.2024	●	
<input type="radio"/> Eigene Anreise	17.03.2024	●	

Rückreise	Datum	Frei	Preis
<input checked="" type="radio"/> Bus-Rückfahrt	22.03.2024	●	
<input type="radio"/> Eigene Abreise	22.03.2024	●	

### Buchungszusammenfassung

Reise:

Davos - Sportclub Weissfluh - Uni Regensburg

Termin:

17.03.2024-22.03.2024

Hotel:

Sportclub Weissfluh Buchungslink 3  
Parkplatz Parsenn, Zufahrt über Mühlestraße  
CH-7260 Davos

Anzahl Teilnehmer:

1

Beförderung:

Bus-Hinfahrt 17.03.2024

Bus-Rückfahrt 22.03.2024

# Davos - Sportclub Weissfluh - Uni Regensburg

## 17.03.2024-22.03.2024

2 Anzahl Teilnehmer & Beförderung ✓ > 3 **Zustieg** > 4 Unterbringung > 5 Zusatzleistungen > 6 Teilnehmer & Zuordnung > 7 Versicherung & Zahlungsart > 8 Übersicht Bestätigung

Wähle hier deinen Einstiegsort aus:

für alle Teilnehmer  für einzelne Teilnehmer

[Infos zur Anreise](#)

	Bezeichnung	Zeit	Zuschlag
<input type="radio"/>	Landsberg am Lech, A 96, Rastplatz Lechwiesen Nord	04:45	
<input checked="" type="radio"/>	Regensburg, Universität Regensburg, Parkplatz, Am Biopark 12	02:15	

[◀ vorheriger Schritt](#)

[nächster Schritt ▶](#)

### Buchungszusammenfassung

Reise:  
Davos - Sportclub Weissfluh - Uni Regensburg

Termin:  
17.03.2024-22.03.2024

Hotel:  
Sportclub Weissfluh Buchungslink 3  
Parkplatz Parsenn, Zufahrt über Mühlestraße  
CH-7260 Davos

Anzahl Teilnehmer:  
1

Beförderung:  
Bus-Hinfahrt 17.03.2024  
Bus-Rückfahrt 22.03.2024

# Davos - Sportclub Weissfluh - Uni Regensburg

## 17.03.2024-22.03.2024

2 Anzahl Teilnehmer & Beförderung >	3 Zustieg >	4 Unterbringung >	5 Zusatzleistungen >	6 Teilnehmer & Zuordnung >	7 Versicherung & Zahlungsart >	8 Übersicht Bestätigung
-------------------------------------	-------------	-------------------	----------------------	----------------------------	--------------------------------	-------------------------

### Wähle hier die gewünschte Anzahl der verschiedenen Zimmer:

Bitte beachte, dass z. B. 4-Bett-Zimmer auch nur von 4 Personen gebucht werden können. Als einzelne Person buche bitte "Bett im..."

Anzahl	Bezeichnung	Preis pro	
		Frei	Person
<input type="text" value="1"/>	Bett im Mehrbettzimmer Etagedusche/-WC		475,00 €

← vorheriger Schritt

nächster Schritt >

### Buchungszusammenfassung

Reise:  
Davos - Sportclub Weissfluh - Uni Regensburg

Termin:  
17.03.2024-22.03.2024

Hotel:  
Sportclub Weissfluh Buchungslink 3  
Parkplatz Parsenn, Zufahrt über Mühlestraße  
CH-7260 Davos

Anzahl Teilnehmer:  
1

- 2 Anzahl Teilnehmer & Beförderung ✔ >
- 3 Zustieg ✔ >
- 4 Unterbringung ✔ >
- 5 Zusatzleistungen >
- 6 Teilnehmer & Zuordnung >
- 7 Versicherung & Zahlungsart >
- 8 Übersicht Bestätigung

### Skipass, Leihmaterial und Kurse

Wähle hier den gewünschten Skipass aus. Keine eigenen Skier oder Snowboard? Kein Problem, buche das Leihmaterial einfach hinzu. Ski- oder Snowboardkurse bieten wir in fast allen Orten an.

- [Infos Ski-/Snowboardkurse](#)
- [Infos Leihmaterial](#)
- [Infos Skipässe](#)

Skipass

Anzahl	Bezeichnung	Info	Alter	Frei	Preis pro Person
<input type="text" value="1"/>	6 Tage (So-Fr) Skipass Studierende			●	
<input type="text" value="1"/>	KeyCard-Pfand (Pflichtabgabe)			●	5,20 €

Wähle hier die gewünschte Anzahl der verschiedenen Zusatzleistungen:

Anzahl	Bezeichnung	Info	Alter	Frei	Preis pro Person
<input style="border: 1px solid blue;" type="text" value="1"/>	Bettwäsche-Set			●	10,90 €
<input type="text" value="1"/>	Ortstaxe (Pflichtabgabe Tourismusverband)			●	21,00 €
<input type="text"/>	Veganes = laktosefreies Essen (nur bei Vorabbuchung möglich)			●	
<input type="text"/>	Vegetarisches Essen (nur bei Vorabbuchung möglich)			●	

◀ vorheriger Schritt

nächster Schritt ▶

### Buchungszusammenfassung

Reise:  
Davos - Sportclub Weissfluh - Uni Regensburg

Termin:  
17.03.2024-22.03.2024

Hotel:  
Sportclub Weissfluh Buchungslink 3  
Parkplatz Parsenn, Zufahrt über Mühlestraße  
CH-7260 Davos

Anzahl Teilnehmer:  
1

Beförderung:  
Bus-Hinfahrt 17.03.2024  
Bus-Rückfahrt 22.03.2024

Zustieg:  
Regensburg, Universität Regensburg,  
Parkplatz, Am Biopark 12

Unterbringung:  
1 x Bett im Mehrbettzimmer 475,00 €  
Etagendusche/-WC

Leistungen:  
1 x Ortstaxe (Pflichtabgabe Tourismusverband) 21,00 €  
1 x KeyCard-Pfand (Pflichtabgabe) 5,20 €

- 2 Anzahl Teilnehmer & Beförderung ✓
- 3 Zustieg ✓
- 4 Unterbringung ✓
- 5 Zusatzleistungen ✓
- 6 Teilnehmer & Zuordnung**
- 7 Versicherung & Zahlungsart
- 8 Übersicht Bestätigung

E-Mail-Adresse  Passwort

Hinweis: Anmeldung mit E-Mail und Passwort.

Jeder der schon mal Daten bei uns hinterlegt hat, kann mit der eigenen Mailadresse ein Passwort anfordern. Alle Adresdaten des Anmelders, die bei E&P Reisen hinterlegt sind, werden nach Anmeldung automatisch ausgefüllt.

Nach erfolgreicher Anmeldung bei MyE&P und Buchung der Reise, kannst du deine gebuchten Leistungen und deine Reisedaten kostenlos bis 7 Tage vor Reisebeginn in unserem Portal abändern.

Buchen ist natürlich auch ohne Anmeldung möglich!

Achtung: Die Passwort-Mail könnte im Spam-Ordner landen!

Bitte gib hier deine Daten ein:  
(rot markierte Felder sind Pflichtfelder)

Anmelder

Herr  Frau  Divers

Vorname

Nachname

Straße und Hausnr.

PLZ

Ort

Land

Nationalität

Geburtsdatum

Mobil

Telefon priv.

Bitte gib deine Mobilnummer für Notfälle (z. B. Busverspätungen) an.

E-Mail

Bitte gib deine E-Mail Adresse für finale Reiseinformationen/Voucher an.

### Buchungszusammenfassung

Reise:  
Davos - Sportclub Weissfluh - Uni Regensburg

Termin:  
17.03.2024-22.03.2024

Hotel:  
Sportclub Weissfluh Buchungslink 3  
Parkplatz Parsenn, Zufahrt über Mühlestraße  
CH-7260 Davos

Anzahl Teilnehmer:  
1

Beförderung:  
Bus-Hinfahrt 17.03.2024  
Bus-Rückfahrt 22.03.2024

Zustieg:  
Regensburg, Universität Regensburg,  
Parkplatz, Am Biopark 12

Unterbringung:

1 x Bett im Mehrbettzimmer	475,00 €
Etagedusche/-WC	

Leistungen:

1 x 6 Tage (So-Fr) Skipass Studierende	0,00 €
1 x KeyCard-Pfand (Pflichtabgabe)	5,20 €
1 x Bettwäsche/Se...	10,90 €
1 x Ortstaxe (Pflichtabgabe Tourismusverband)	21,00 €

**GESAMTPREIS: 512,10 €**

Buchen Sie unbedingt eine Reiserücktrittsversicherung dazu!

Buchung nur mit offizieller Uni-Mailadresse!!



## Ski Exclusive

- Hochwertige & innovativste Technologie
- Sportlichkeit und sehr hoher Fahrkomfort
- Hohe Laufruhe und Sicherheit auf der Piste
- Modelle nach Verfügbarkeit

### Erwachsene ab

Preis/Tag	<del>37,67 CHF</del> <b>33,90 CHF</b>
Gesamt	<del>226,00 CHF</del> <b>203,40 CHF</b>

[Auswählen](#)



## Ski Premium

- Drehfreudig und komfortabel
- Bieten jede Menge Pistenspaß
- Modelle nach Verfügbarkeit

### Erwachsene ab

Preis/Tag	<del>32,33 CHF</del> <b>29,10 CHF</b>
Gesamt	<del>194,00 CHF</del> <b>174,60 CHF</b>

[Auswählen](#)



**SKITEST**  
TEST THE BEST

## Ski Test

- Die neusten Modelle zum testen mieten
- Modelle können am Miettag beliebig oft getauscht werden

[Weitere Informationen](#)

### Erwachsene ab

Preis/Tag	<del>65,00 CHF</del> <b>58,50 CHF</b>
Gesamt	<del>390,00 CHF</del> <b>351,00 CHF</b>

[Auswählen](#)



Ski-Service, Verkauf & Verleih Skiausrüstung

# PREISE

## Erwachsene

Leihdauer	1 Tag	2 Tage	3 Tage	4 Tage	5 Tage	6 Tage	Tag 7	jeder weitere	Saison
<b>Set</b> (bestehend aus Ski, Stiefeln, Stöcken, inkl. Bindungseinstellung)									
3 Sterne	72,00 €	84,00 €	95,00 €	102,00 €	109,00 €	116,00 €	124,00 €	6,00 €	295,00 €
4 Sterne	78,00 €	96,00 €	106,00 €	115,00 €	125,00 €	134,00 €	144,00 €	8,00 €	-
5 Sterne	84,00 €	105,00 €	120,00 €	135,00 €	149,00 €	163,00 €	175,00 €	10,00 €	-
<b>Ski</b> inkl. Bindungseinstellung									
3 Sterne	39,00 €	45,00 €	52,00 €	58,00 €	63,00 €	68,00 €	73,00 €	5,00 €	195,00€
4 Sterne	45,00 €	55,00 €	66,00 €	74,00 €	81,00 €	88,00 €	95,00 €	7,00 €	-
5 Sterne	49,00 €	67,00 €	78,00 €	88,00 €	98,00 €	108,00 €	118,00 €	10,00 €	-
<b>Stiefel</b>									
Stiefel	32,00 €	40,00 €	45,00 €	49,00 €	53,00 €	57,00 €	61,00 €	4,00 €	95,00 €
<b>Stöcke</b>									
Stöcke	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €	11,00 €	1,00 €	15,00€



# TEAM



### Preisliste für Leih- u. Testski

Wochenende ~~45 €~~

Woche **70 €**

Bitte rechtzeitige Voranmeldung!  
Suchen Sie sich Ihren Traumski aus unserem Leih-Pool aus!



## Buchungslink

[www.ep-reisen.de/gruppe/sportzentrum-uni-regensburg-ski-2](http://www.ep-reisen.de/gruppe/sportzentrum-uni-regensburg-ski-2)



Anmeldung ist bis Montag, 31.01. möglich nur mit offizieller Uni-Mailadresse!

# Ausbildungsinhalte

---

## Station 1: Orientierung im Skigebiet

In dieser Station sollen die Teilnehmer/innen eine Skikursgruppe von A nach B führen können. Die Teilnehmer/innen sollen z.B. folgende Aufgabenstellungen lösen können:

Wie erhalte ich aktuelle Informationen über die Pisten und Bahnen?

Welche Möglichkeiten bietet der Pistenplan zur Orientierung im Gelände?

Führungsaufgabe von A nach B mit möglichen Aufgabenstellungen:

Fahrtstrecke mit Anfängergruppe darf nur über blaue Pisten erfolgen.

Fahrtstrecke mit guten Schülern/innen soll vor allem über rote Pisten erfolgen.

Fahrtstrecke mit sehr guten Schülern/innen soll vor allem über steile und abwechslungsreiche Pisten erfolgen.

Fahrtstrecken zeitlich planen und einschätzen lernen (Zeitschätzaufgaben, Zeitvorgaben genau einhalten können, etc.).

Fahrtstrecke wird mit dem Skibus erweitert, um z.B. das Skigebiet Madrisa, Pischa, Rinerhorn, Jakobshorn zu erreichen.

....

# Ausbildungsinhalte

---

## Station 2: Video-Feedback Prüfungsformen

Wahrnehmbare Beobachtungskriterien sind die Position auf dem Ski, die Hauptbewegungen (z.B. Beinaktionen, Armaktionen) und die Bewegungsspielräume, die durch die Bewegungsmerkmale Stärke, Tempo und Umfang manifestiert werden. Die komplexen Bewegungsmerkmale wie Rhythmus, Kopplung, Fluss und Präzision setzen sich aus diesen zusammen. Sie werden im Rahmen des Gesamteindrucks einer Fahrt wahrgenommen und sind über die Grundmerkmale des optimalen Kurvenfahrens definiert.

Ziel der Station:

Training des fahrerischen Könnens

Feedback zu den demonstrativen und situativen Prüfungsformen

# Ausbildungsinhalte

---

Station 3: Fahrkönnen demonstrativ (Technik 1)

Ziel der Station

Prüfungsaufgaben erfassen, umsetzen, analysieren und im Sinne der Benotung einschätzen lernen.

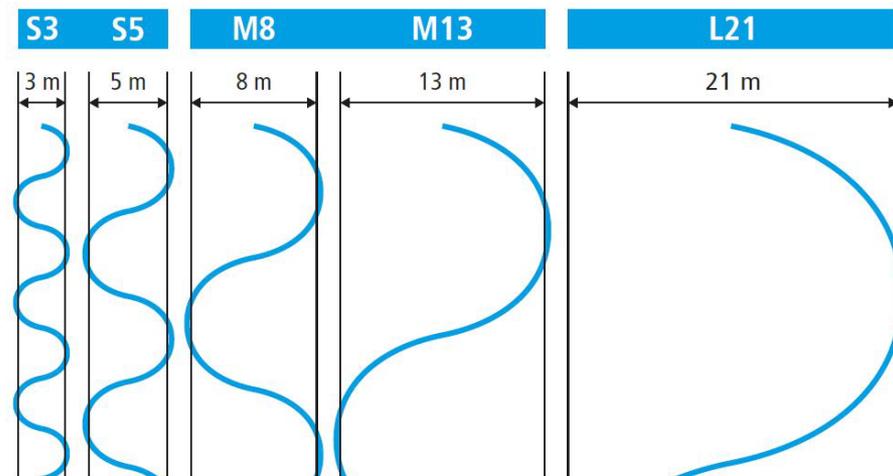
Prüfungsform demonstratives Können (Technik 1)

**Mittlerer Radius mit höchster Steuerqualität**

**Gelände: rote Piste**

**Korridor: M 8**

**Tempo: sportlich und gleichbleibend**



**Besondere Aufgabe:**

Demonstriere eine besonders geschnittene Kurvensteuerung, der Kurvenwechsel erfolgt mit Stockeinsatz und stets paralleler Skiführung. Demonstriere einen besonders harmonischen und fließenden Bewegungsablauf, verbinde die Kurven direkt ohne Schrägfahrten. In der Kurvensteuerung ist entscheidend, dass der Kantwinkel erhöht wird.

# Ausbildungsinhalte

---

Station 4: Fahrkönnen demonstrativ (Technik 2)

Ziel der Station

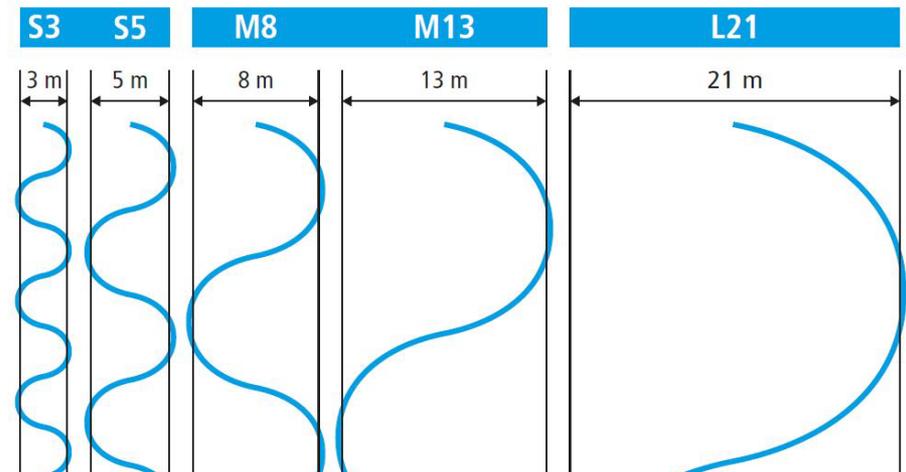
Prüfungsaufgaben erfassen, umsetzen, analysieren und im Sinne der Benotung einschätzen lernen.  
(Technik 2)

**Kurzer Radius mit höchster Steuerqualität (Kurzschwung)**

**Gelände: steil**

**Korridor: S 3**

**Tempo: mittel und gleichbleibend**



**Besondere Aufgabe:**

Fahre mit Stockeinsatz und demonstriere einen besonders harmonischen und fließenden Bewegungsablauf in der Falllinie mit höchster Steuerqualität. Die Fahrweise sollte möglichst weich, rhythmisch und fließend sein.

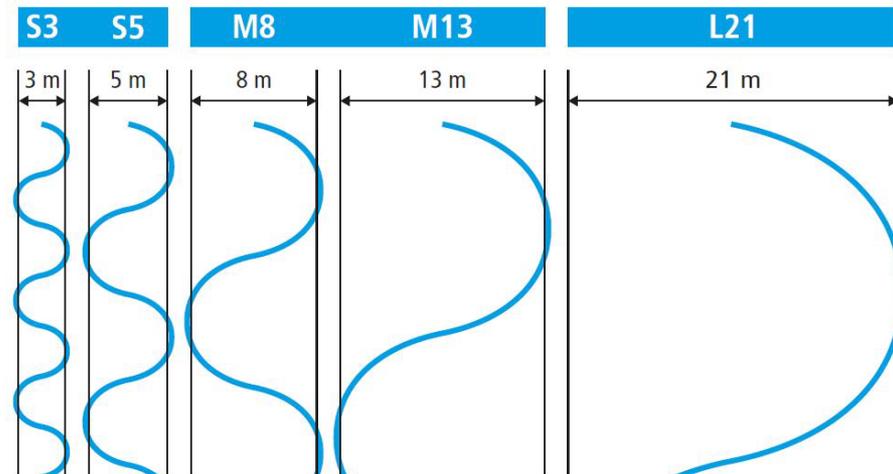
# Prüfungsinhalte

## Konstante Vorgabe

Der Fahrkorridor ist eine konstante Vorgabe für diese Technikaufgabe. Kurvenradius, Kurvenwinkel und Steuerqualität müssen entsprechend der Aufgabenstellung angepasst werden und sind abhängig von Hangsteilheit (mittelsteil), Tempo (mittel - sportlich) und Schneebedingungen (weich, griffig, hart).

Die Breite des jeweiligen Korridors ist eine Mindestangabe und sollte nicht unterschritten werden.

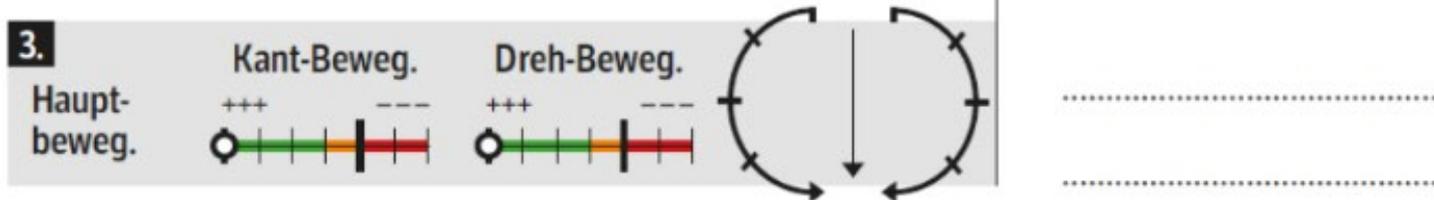
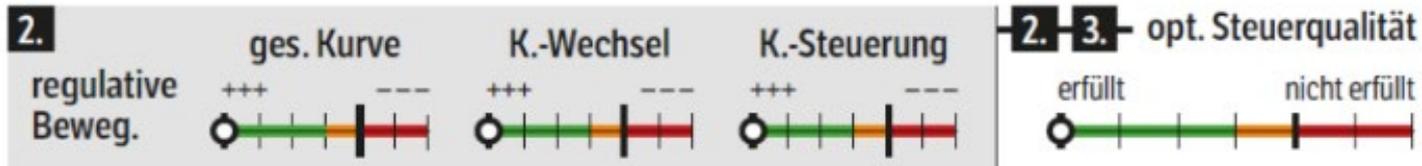
Die exakte Angabe in Meter ermöglicht Bewegungen genauer und objektiver zu analysieren, zu vergleichen und zu bewerten. Die Korridorbreiten obliegen natürlichen Toleranzen, die von der jeweiligen Situation abhängen.



# Prüfungsinhalte

## Bewertungsbogen demonstratives Fahrkönnen

Name: \_\_\_\_\_



# Prüfungsinhalte

## Bewertung

	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
<b>Anpassen der Bewegungsspielräume und Merkmale für optimales Kurvenfahren an die vorherrschende Situation.</b>	Technik in Feinstform mit variabler u. situativer Anpassung. Souveränes Beherrschen aller situativen Anforderungen.	Technik in angehender Feinstform mit situativer Anpassung. Souveränes, rhythmisches, fließendes, variables u. sportliches Befahren der situativen Anforderungen.	Technik in Feinform. Sicheres, rhythmisches, fließendes und variables Befahren der situativen Anforderungen.	Technik in angehender Feinform. Sicheres, rhythmisches und fließendes Befahren der situativen Anforderungen.	Technik in Grobform. Sicheres, rhythmisches und fließendes Befahren der situativen Anforderungen.	Technik in angehender Grobform. Sicheres, rhythmisches und fließendes Befahren der situativen Anforderungen.
	Die Fertigkeiten können unter wechselnden Bedingungen (bes. im Wettkampf) erfolgreich angewandt werden. Die Aufmerksamkeit ist von der Bewegungsausführung losgelöst, eine hohe Bewegungspräzision und –konstanz wird erreicht. Eine Genauigkeit und Konstanz der Leistung trotz Ermüdung, Prüfungsdruck, psychischem Druck und wechselnden Bedingungen fällt auf.		Die Bewegungen können unter konstanten Bedingungen nahezu fehlerfrei ausgeführt werden. Unter gewohnten, günstigen Bedingungen kann man eine gewisse Fehlerfreiheit der Bewegung, eine bessere Präzision und Konstanz, einen dosierten Krafteinsatz, zweckmäßige Bewegungskopplungen, sowie einen guten Bewegungsfluss beobachten		Das Bewegungskönnen ist noch unvollkommen. Die Aufgabe wird gelöst, dennoch sind Bewegungsmängel erkennbar (falscher Krafteinsatz, fehlende Bewegungskopplung, gering ausgeprägte Bewegungspräzision und –konstanz.	Das Bewegungskönnen ist ungenügend. Die Aufgabe wird nicht gelöst, erhebliche Bewegungsmängel (falscher Krafteinsatz, fehlende Bewegungskopplung, keine Bewegungspräzision und –konstanz.

# Ausbildungsinhalte

---

## Station 5: Fahrkönnen situativ (freie Abfahrt)

### Ziel der Station

Kriterien der Leistungsprüfung erfassen, umsetzen, analysieren und im Sinne der Benotung einschätzen lernen.

Prüfungsform situatives Können: Freie Abfahrt (Staatsexamen)

Anpassen der Bewegungsspielräume und Merkmale für optimales Kurvenfahren an die vorherrschende Situation.

Gelände: Piste mittelsteil - steil (schwarze Piste)

Radius: kurz, mittel, groß, dem Gelände, Schnee und Pistenbetrieb angepasst

Tempo: sportlich, kontrolliert mit Sicherheitsreserven

Sturz: Bei der Prüfung führt ein Sturz nicht unbedingt zur Note 6. Bewertet wird immer der Gesamteindruck der jeweiligen Fahrt unter Berücksichtigung der Bewertungskriterien.

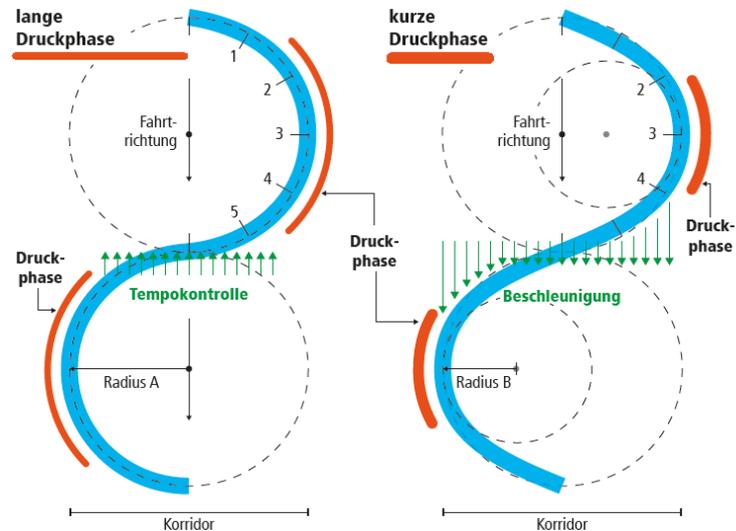
### Bewertungskriterien

1. Erfüllung der Aufgabenstellung
2. Erfüllung des Merkmals für optimales Kurvenfahren ...
3. ... im gesamten Kurvenverlauf
4. ... beim Kurvenwechsel
5. ... in der Kurvensteuerung
6. Anpassen der Bewegungsspielräume

# Ausbildungsinhalte

Station 6: Carven  
Station 7: Koordination  
Station 8: Kurvenfahren

## Kurvenfahren mit unterschiedlichen Druckphasen



### Druckphase ab 1 bis 5 Uhr

#### Druck- und Belastungsregulation und Hauptbewegungen:

auf ganze Kurve verteilt, zeitgedehnt, weich, dosiert, harmonisch, fließend

#### Bewegungsvariable Timing:

Druckaufbau so früh wie möglich, Druck lange aufrechterhalten und über Kurvenbahn verteilen

#### Kurvenradius:

gleichbleibend

#### Kurvenbahn und Kurvenwinkel:

gleichbleibend rund, großer Winkel

#### Tempogefühl im Kurvenverlauf:

gleichbleibendes Tempo

#### Funktion:

- + kraftsparendes Skifahren: keine Druckspitzen
- + kontinuierliche Richtungsänderung
- + keine Bewegungsplateaus
- + geringere Anforderung an das Gleichgewicht

#### Gelände und Schnee:

+ flach bis steil – griffiger Schnee

### Druckphase zwischen 2 und 4 Uhr

#### Druck- und Belastungsregulation und Hauptbewegungen:

auf Kurvenscheitel konzentriert, kurz, hart, punktuell, dynamisch, sportlich

#### Bewegungsvariable Timing:

maximaler Druck auf Kurvenscheitel konzentriert, Druck „spät“ und kurz, Druck früh lösen

#### Kurvenradius:

von größer auf kleiner, wieder auf größer

#### Kurvenbahn und Kurvenwinkel:

„eckig“, kleinerer Winkel

#### Tempogefühl im Kurvenverlauf:

Beschleunigung ab 4 Uhr bis 3 Uhr

#### Funktion:

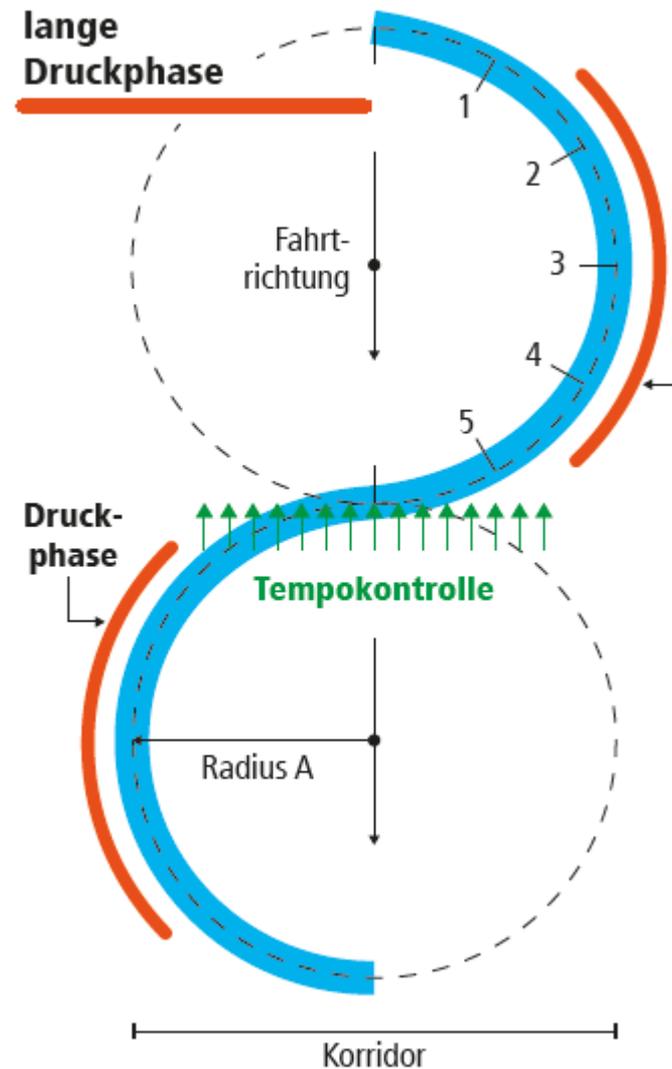
- + sportliches Skifahren
- + schnelle, kurze Richtungsänderung
- + ständiger Wechsel: Verzögern, Forcieren
- + kurzer, dafür höherer Druck: „Druckpunkt“
- + bei vorgegebenen Linien kürzerer Weg

#### Gelände und Schnee:

+ ab mittelsteil – nicht weicher Schnee

## Anwendung auch bei Prüfungen

Kurvenfahren mit unterschiedlichen Druckphasen findet sich auch in den Motorik-Anforderungen der Staatsexamensprüfungen mit folgendem Schwerpunkt wieder: Kurvenfahren mit längerer Druckphase bzw. mit über den ganzen Kurvenverlauf verteilter Druck- und Belastungsregulation ab 1 Uhr bis 5 Uhr auf der Kurvenuhr. **Fokus:** Harmonischer, gleichbleibender Bewegungsfluss und Rhythmus ohne Druckspitzen.



# Prüfung Staatsexamen

---

## **Praxis:**

### Leistungsprüfung

Fahrkönnen situativ (freie Abfahrt) auf verschiedenen Teilstrecken

### Fahrtechnikprüfung

Fahrkönnen demonstrativ (1 Technik) auf verschiedenen Teilstrecken mit spezifischer Aufgabenstellung

*(Freiwillige Technikprüfung zur Anerkennung für die Skilehrerausbildung*

*Fahrkönnen demonstrativ in einer 2. Technik auf verschiedenen Teilstrecken mit spezifischer Aufgabenstellung)*

### Fachtheorieprüfung

10 min mündliche Prüfung im Fachgebiet Schneesport

(Ski alpin, Ski LL, Snowboard)

Skript „Fachtheorie Schneesport“ und Prüfungsfragen in GRIPS