

FÄHIGKEITEN - FERTIGKEITEN

FÄHIGKEIT

ist, was ein Mensch beherrscht oder vollbringen kann.

FERTIGKEIT

ist, was ein Mensch erlernt oder erworben hat.

GRUNDLAGE FÄHIGKEITEN

Koordinative - Konditionelle - Kognitive - Emotionale

GRUNDLAGE FERTIGKEITEN

KOORDINATION

Rhythmisierungsfähigkeit

Orientierungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit

GRUNDLAGE FÄHIGKEITEN

Koordinative - Konditionelle - Kognitive - Emotionale

GRUNDLAGE FERTIGKEITEN

KONDITION

Kraft

Ausdauer

Beweglichkeit

Schnelligkeit

GRUNDLAGE FÄHIGKEITEN

Koordinative - Konditionelle - Kognitive - Emotionale

GRUNDLAGE FERTIGKEITEN

KOGNITIV

Planungsfähigkeit
(Linienwahl)

Konzentrationsfähigkeit

Umsetzungsfähigkeit

Antizipationsfähigkeit
(Fähigkeit, Aktionen
vorauszu sehen)

GRUNDLAGE FÄHIGKEITEN

Koordinative - Konditionelle - Kognitive - Emotionale

GRUNDLAGE FERTIGKEITEN

EMOTIONAL

Wille

Motivation

Durchhaltevermögen

GRUNDLAGE FÄHIGKEITEN

Koordinative - Konditionelle - Kognitive - Emotionale

GRUNDLAGE FERTIGKEITEN

BEWEGUNGSFÄHIGKEITEN

Bewegung entlang 3 Achsen – Drehen um 3 Achsen
(Achsen von unserem Körper)

BEWEGUNGSFERTIGKEITEN

3 KÖRPERACHSEN

Längsachse

Querachse

Sagitalachse

GRUNDLAGE FÄHIGKEITEN

Koordinative - Konditionelle - Kognitive - Emotionale

GRUDLAGE FERTIGKEITEN

BEWEGUNGSFÄHIGKEIT

Bewegung entlang 3 Achsen – Drehen um 3 Achsen

BEWEGUNGSFERTIGKEIT

SKIGRUNDFÄHIGKEITEN

KSP Verschiebung

Hochachse – Längsachse – Querachse
(Achsen vom Ski)

Rotationen

Vor- Mitdrehen (Orientieren – Drehen) – Gegendrehen

SKIGRUNDFERTIGKEITEN

GRUNDLAGE FÄHIGKEITEN

Koordinative - Konditionelle - Kognitive - Emotionale

GRUNDLAGE FERTIGKEITEN

BEWEGUNGSFÄHIGKEIT

Bewegung entlang 3 Achsen – Drehen um 3 Achsen

BEWEGUNGSFERTIGKEIT

SKIGRUNDFÄHIGKEITEN

KSP Verschiebung: Hochachse – Längsachse – Querachse

Rotationen: Vor- Mitdrehen – Gegendrehen

SKIGRUNDFERTIGKEITEN

SKIGLEITFÄHIGKEITEN

Fahren - Rutschen - Kippen - Drehen - Steuern -
Grabben - Umsteigen - Stockeinsatz

SKIGLEITFERTIGKEITEN

=

ELEMENTARE SKIFAHRFORMEN

elem. SKIFAHRFORMEN

Fahren (Carven)

Rutschen

Kippen (Kanten)

Drehen

Steuern

Grabben

Umsteigen

Stockeinsatz

GRUNDLAGE FÄHIGKEITEN

Koordinative - Konditionelle - Kognitive - Emotionale

GRUNDLAGE FERTIGKEITEN

BEWEGUNGSFÄHIGKEIT

Bewegung entlang 3 Achsen – Drehen um 3 Achsen

BEWEGUNGSFERTIGKEIT

SKIGRUNDFÄHIGKEITEN

KSP Verschiebung: Hochachse – Längsachse – Querachse

Rotationen: Vor- Mitdrehen – Gegendrehen

SKIGRUNDFERTIGKEITEN

SKIGLEITFÄHIGKEITEN

Fahren - Rutschen - Kippen

Drehen - Steuern - Grabben

SKIGLEITFERTIGKEITEN

=

ELEMENTARE SKIFAHRFORMEN

SKIFAHRTECHNIKEN

z.B

Parallelschwung

Parallelschwung mit Hochentlasten

Pflugschwung

Carvsschwung mit Tiefentlasten

Kurzschwung mit Tiefentlasten



GRUNDLAGE FÄHIGKEITEN

Koordinative - Konditionelle - Kognitive - Emotionale

GRUNDLAGE FERTIGKEITEN

BEWEGUNGSFÄHIGKEIT

Bewegung entlang 3 Achsen – Drehen um 3 Achsen

BEWEGUNGSFERTIGKEIT

SKIGRUNDFÄHIGKEITEN

KSP Verschiebung: Hochachse – Längsachse – Querachse

Rotationen: Vor- Mitdrehen – Gegendrehen

SKIGRUNDFERTIGKEITEN

SKIGLEITFÄHIGKEITEN

Fahren - Rutschen - Kippen

Drehen - Steuern - Grabben

SKIGLEITFERTIGKEITEN

=

ELEMENTARE SKIFAHRFORMEN

SKIFAHRTECHNIKEN