

Schulskikurs HGW 08.02.2025- 14.02.2025

Herzlich Willkommen!



Agenda

- ▶ Eintrag in die Teilnehmerliste (Name der Anwesenden/ggf. Telefonnummern/ggf.wichtige Informationen für den Notfall)
- ▶ Unterkunft
- ▶ Ablauf der Schulskiwoche
 - ▶ Inhalte der Skikurse (Anfänger, Fortgeschrittener, Experte)
- ▶ Packliste
- ▶ Skiverleih
- ▶ Organisatorisches (Abfahrt, Überweisung, Ernährung, Vorbereitung)
- ▶ Regeln vor Ort
- ▶ Im Falle einer Krankheit
- ▶ Das Skiteam
- ▶ Pistenplan (+ Aktuelles Wetter)
- ▶ Offene Fragen

Unterkunft



<https://www.riedhof.com/>

**Familie Achleitner
Glatzham 26
6252 Breitenbach am Inn**

Tel.: [+43 5338 8384](tel:+4353388384)

E-Mail:

riedhof@breitenbach.at

Unterkunft

- ▶ **Jugendpension Riedhof in Breitenbach**
- ▶ Die Pension liegt am Ortsrand von Breitenbach in ruhiger Lage und mit tollem Blick auf die verschneiten Berge, nur wenige Kilometer südlich von Kufstein.
- ▶ **Freizeit:** Speisesaal/Aufenthaltsraum mit Kamin, Beamer und Musikanlage, Aufenthaltsraum mit Tischtennisplatte, Kicker
- ▶ Skikeller mit Skischuhheizung, WLAN
- ▶ **Unterbringung:** 50 Betten in 12 gemütlichen Zimmern (2-10 Betten) mit Etagenduschen/-WCs.
- ▶ **Skigebiet:** Reith, ca. 14 km, Alpbachtal-Wildschönau ca. 20 km (kostenloser Skibustransfer)



Ablauf der Schulskiwoche

Uhrzeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.00h	7.30h Abfahrt in Waldbröl (Buswendeplatz)	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Vormittag, ca. 10.00h- 12.00h		Kurs	Kurs	Kurs	Kurs (Filmen)	Kurs: „Lernen mit- und voneinander“	Packen+ Rückreise
Mittagspause (eine Stunde)		Hütte	Hütte	Hütte	Hütte	Hütte	
Nachmittag, ca. 13.00h- 15.00h	Ankunft in Breitenbach/ Organisation, Zimmer beziehen, Spaziergang	Kurs	Kurs	Kurs	Kurs (Filmen)	Kurs: „Fahren mit Freunden“	Ankunft in Waldbröl gegen 16.00Uhr
Warmes Abendessen, ca. 18.00h	Pension	Pension	Pension	Pension	Pension	Pension	
Abend, ca. 20.00h- 22.00h	Verhaltensregeln im Skikurs / FIS- Regeln; Materialkunde, Liftfahren,	Hausaufgaben (Schule) Spieleabend	Lehrvideos, Theorie in den Gruppen	Filmabend	Videoanalyse	Bunter Abend	

Versorgung: Frühstück,
Lunch(pakete) ggf. Essen
kaufen auf der Hütte,
warmes Abendessen

Freizeit: Teilweise
Unternehmungen in
Kleingruppen, auch ohne
einen anwesenden Betreuer
(Einverständniserklärung)

Sollte eine Teilnahme
kurzfristig nicht möglich
sein, müssen Kosten (Bus und
evtl. Storno Unterkunft)
anteilig übernommen werden
(falls kein/e Nachrücker/in
einspringt)

Reiserücktrittsversicherung
wird empfohlen

Skiunterricht: Vor- und
Nachmittags in Kleingruppen
mit z.T. wechselnden
Betreuern und
Skilehrern/Skilehrerinnen

Inhalte der Skikurse

Ziel: Hochwertiges Kurvenfahren

- ▶ **Anfänger: Der Weg zum parallelen Kurvenfahren (Tag 1)**
- ▶ 1. Gefühl bekommen → Ausrüstung kennen und fühlen lernen
 - ▶ Zentrale Körperposition, Einsteigen und Aussteigen, Gleichgewichts- und Standübungen
- ▶ 2. Bewegungen auf dem Ski- in der Ebene und Bergauf
 - ▶ Gehen, Umdrehen, Gleiten, erstes Steuern, Kennenlernen der Pflugstellung, Bergaufgehen, Einsatz der Kanten, Fallen und Aufstehen
- ▶ 3. Erste Fahrt bergab
 - ▶ Schuss fahren und Bremsen, Gleitflug, Kontrolle und Rhythmus gewinnen, Sicherheit
- ▶ 4. Erste Pflugkurven im flachen Gelände
- ▶ 5. Liftfahren (Schlepper/Teller)
- ▶ 6. Erste Abfahrten (kurze blaue Pisten)
- ▶ Ab Tag 2 - 3:

Inhalte der Skikurse

Ziel: Hochwertiges Kurvenfahren

- ▶ **Fortgeschrittener: Vom Pflug zum parallelen Kurvenfahren**
- ▶ Ziel: Abbau der Pflugstellung, um parallel zu fahren
- ▶ - in einfachem Gelände
- ▶ Methode: Schrägfahrten, variable Aufgabenstellungen (Spur, Gelände, Tempo), Belastungswechsel auf den neuen Außenski, Erlernen der Aufrichtbewegung, Parallelfahrt vor der Falllinie
- ▶ **Experten/Köner: Hochwertiges Kurvenfahren**
- ▶ Ziel: Optimierung/Korrektur auf Basis der Zielvorstellung von gutem Skifahren
- ▶ 1. Grundposition
- ▶ 2. Parallele Skistellung
- ▶ 3. Rhythmische Fahrweise
- ▶ Methode: Langsam anfangen, Einfahren, Gewöhnung, ohne Vorgaben, Schwerpunkte setzen (Aufgabensammlung), Formationsfahren, gegenseitiges beobachten und korrigieren, Fahren nach Musik/ unterschiedlichen Rhythmen
- ▶ Zusätzliche Inhalte: Kurzschwung und Carving (Profis)

Packliste

- ▶ **Personalausweis und Impfausweis**
- ▶ **Chipkarte Krankenkasse/ Auslandskrankenschein (Helikopterbergung?)**
- ▶ **Skikleidung** → Skihelm, Skijacke, Skihose, dicke Skihandschuhe, Sonnenbrille und Skibrille mit Sonnenschutz, Sonnencreme (UV30), (kurzer) Schal, Mütze, Skiunterwäsche (möglichst auch Wechselkleidung), Skisocken (bis zum Knie)
- ▶ Kleiner Rucksack (für die Piste) → auffüllbare Trinkflasche, Müsliriegel etc.
- ▶ **In der Pension** → Jogger/Sporthose, Hausschuhe, **Handtücher + Waschzeug**, ggf. Medikamente, **Bettbezug, Kissenbezug und Laken**
- ▶ Das Übliche: 1-2 Jeans, normale Oberteile, Socken, Unterwäsche, Schlafanzug, Kosmetik; (die meiste Zeit sind wir auf der Piste!)
- ▶ Festes Schuhwerk
- ▶ Schulmaterial und Schreibzeug
- ▶ (Karten-) Spiele, Taschenlampe, TT- Schläger
- ▶ Taschengeld: 70-80€
- ▶ Das ALLES (außer Skischuhe) sollte in eine Tasche passen (kein Hartschalenkoffer)!!! (max. 20 kg)

- ▶ **Eigene Ski + Stöcke + Skischuhe+ Helm → bitte beschriften!**

Skiverleih

Stammhaus Sport Messerer

Gummersbach-Derschlag

Klosterstr. 39

51645 Gummersbach

Tel: 02261-92 18 88

Fax: 02261-92 18 89

fbs.gummersbach@intersport.de

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 9.30-18.30 Uhr

Sa. 9.30-15.00 Uhr



Skikleidung/Beratung

- ▶ Ab Herbst gibt es bei Aldi, Lidl, Tchibo Angebote
- ▶ Skisocken, Skiunterwäsche, Skikleidung, gute Skihandschuhe
- ▶ Helm und Skibrille müssen eigenständig gekauft und können nicht geliehen werden
- ▶ **Beratung und Pakete gibt es auch bei Sport Messerer**
- ▶ Weihnachtsgeschenke;-)

Organisatorisches

- ▶ **Treffen: 7.00 Uhr Bus beladen**, 7.20-7.30 Uhr Abfahrt am Buswendeplatz in Waldbröl
- ▶ **Überweisung:** Den Restbetrag bitte bis 24.12. auf das Schulkonto überweisen
- ▶ **Ernährung:** Bitte geben Sie ihren Kindern Süßigkeiten in Maßen mit! Wichtiger wird es, zu den Mahlzeiten ausreichend zu essen, bitte schon zuhause darauf hinweisen!
- ▶ **Wichtig** → Vorbereitung: Aufbau von Kondition (z.B. im Verein durch regelmäßiges Training, eigenständig zu Hause, z.B. 1- 2 mal in der Woche Laufen, Schwimmen oder Radfahren oder montags im Kurs „Skigymnastik“ beim TuS Waldbröl)
- ▶ **Skier, Stöcke, Schuhe und Helm beschriften (Zuhause), Klebeband + Name**
- ▶ **Medikamente mitgeben und uns informieren**

Regeln vor Ort

Unsere Erfahrung aus diesem Jahr zeigen:

- ▶ Bettruhe ist wichtig! Die Kinder werden müde und ausgepowert nach Hause kommen 😊
- ▶ Handys werden abends um 22 Uhr eingesammelt, damit die Kinder abends zur Ruhe kommen und sie genug Schlaf bekommen
- ▶ Sollten Handys missbräuchlich genutzt werden, sammeln wir diese ggf. für einen längeren Zeitraum ein
- ▶ Mobbing: erzieherische Maßnahmen durch die Lehrpersonen

Im Falle einer Krankheit...

- ▶ Impfausweis mitgeben (Kopie reicht)
- ▶ Perso und Krankenversicherungskarte auf die Piste mitnehmen
- ▶ Falls ein/e Schüler/in erkrankt, wird diese/r von den Eltern in Österreich abgeholt (je nach Schwere und Zeitpunkt der Erkrankung/Verletzung)
- ▶ Nach Verletzung auf der Piste: Betreuung durch Lehrperson → Arzt/ Krankenhaus
- ▶ **Erkältungen/ Schwäche/Kreislauf/ Schmerzen etc.:** Schüler/innen verbleiben in der Pension unter Aufsicht der Gastwirtin (8.30 Uhr bis 15.30 Uhr)
- ▶ Unsere Erfahrung zeigt: Hausapotheke für Erkältungen/Grippe: Schmerzmittel für Kinder, Nasenspray etc. nehmen die Kinder in Absprache mit den Eltern ein, viel Trinken und Ruhe
- ▶ Arztbesuch erst dann, wenn sich die Symptome nach 2-3 Tagen nicht bessern

Wer fährt mit?

- ▶ **Kriterien:**
- ▶ 1. Anfänger aus den Stufen 7-9
- ▶ 2. Stufe 7
- ▶ 3. Stufe 8
- ▶ 4. Aufgefüllt wird mit Schülern der Stufe 9

7. Das Skiteam



Unsere Betreuer

- ▶ Cecile Weber Q2
- ▶ Lara Schneider EF
- ▶ Merle Kloppenburg Q2
- ▶ ?
- ▶ ?

Offene Fragen?





9. Individuelle Beratung



**Wir sehen uns am
08.02.2024 um 7.00 Uhr in
Waldbröl☺**