

SKILEHRPLAN STYLE

Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V.

INTERSKI DEUTSCHLAND



INHALT

EINLEITUNG	7
STYLE IST KULT!	8
Wo finden wir Style?	8
Was ist Style?	8
Wie erlernt man Style?	9
Wie unterrichtet man Style?	9
Warum Style?	9
WAS KANN STYLE?	10
PISTE	11
Styleformen	11
FLAT TRICKS	12
Elemente	12
Board-Specials	13
Ski-Specials	13
WHEELIE-TRICKS	15
Elemente	15
Board-Specials	16
Ski-Specials	17
OLLIE-TRICKS	18
Elemente	18
Board-Specials	19
Ski-Specials	19
PARK	20
SPRINGEN	21
Phasen eines Sprunges	21
STYLEFORMEN	22
Board-Specials	24
SLIDES	25
SKI-SPECIALS PARK	26
Ski-Specials leicht	26
Ski-Specials mittelschwer	28
Ski-Specials schwer	32
BOARD-SPECIALS PARK	33
Board-Specials leicht	33
Board-Specials mittelschwer	35
Board-Specials schwer	35
Bail – kontrollierter Sturz	36

PIPE	38
Rücksicht	39
GRUNDLEGENDES KÖNNEN	39
PIPE-SPECIALS	42
Board-Specials	42
METHODISCHE HINWEISE	43
GELÄNDEFORMEN	44
WAS STEHT IN EINEM PARK?	45
BAUANLEITUNG FÜR EINEN KICKER	45
Wie komme ich zu meinem eigenen Kicker?	45
Suche nach dem geeigneten Spot für die Baustelle	46
Wie baut man einen Kicker?	46
Shapen eines Kickers	46
KLEINE METHODIK ZUM STYLE	47
Kann man Style lernen und lehren?	48
VORAUSSETZUNGEN FÜR STYLE	49
Das Gerät	49
GRUNDLEGENDE BEWEGUNGSFORMEN	50
Bewegungsformen im flachen, präparierten Gelände	50
Fahren in der Halfpipe	51
DIE MERKMALE VON STYLE ODER WIE SICH STYLE ENTWICKELT	52
Bewegungsharmonie und Bewegungsfluss	52
Bewegungsgeschwindigkeit	52
Bewegungsausschläge	53
Höhe und Weite eines Sprunges	53
Zeitliche Dauer von Aktionen	53
Vielseitigkeit	54
Kreativität bei der Zusammenstellung eines Runs	54
Persönlicher Ausdruck	54
SICHERHEIT BEIM STYLE	55
PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE	56
GLOSSAR A – Z	57