

DJK–Skilehrerfortbildung auf der Reiteralm



Bereits zum fünften Mal in Folge konnte mit der Unterstützung des DJK-Sportverbandes München und Freising eine Fortbildung für nicht lizenzierte Übungsleiter Ski alpin durchgeführt werden.

Aufgrund der positiven Resonanz der Teilnehmer wurde bereits am letzten Fortbildungstag 2010 der Termin für das nächste Jahr festgelegt. Unsere bewährten und allseits geschätzten Ausbilderinnen Annemarie Westermaier und Claudia Reisinger vom Skiverband Inngau sagten uns spontan für das Wochenende 10./11. Dezember 2011 in Seegatterl/Steinplatte zu.

Aber manchmal kommt es anders als man denkt. Der milde und trockene Herbst machte eine Durchführung auf der Steinplatte leider unmöglich. Also begaben wir

uns auf die Suche nach einem schneesicheren geeigneten Skigebiet und wurden fündig.

Auf der Reiteralm, dem Trainingsberg der Weltcupstars, in der schönen Steiermark, sollte unsere Fortbildung stattfinden. Zuerst waren aber noch einige organisatorischen Vorarbeiten nötig, die aber vereinsübergreifend und sehr kameradschaftlich erfolgten.

Am Samstag trafen sich dann die 15 Teilnehmer der DJK Vereine Kammer, Oberndorf, Ramsau und Weildorf bei frühlinghaften Temperaturen bereits um 8:15 Uhr an der Talstation in Gleiming. Für einen optimalen Lernerfolg und für einen guten Austausch und für ein besseres Kennenlernen wurden vereinsunabhängig zwei Gruppen gebildet. Die ersten Abfahrten dienten dazu wieder ein Skigefühl zu entwickeln, da alle Teilnehmer ihren ersten Skitag des Winters hatten. Anschließend ging es um die Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens. Mit souveräner Art und Können brachten uns Annemarie und Claudia wieder auf den neuesten Stand der Skitechnik und feilten an unseren persönlichen „Schwächen“.

Nachdem es in der Nacht kälter wurde, herrschten am Sonntag perfekte Pistenbedingungen. Zudem wurden wir mit strahlendem Sonnenschein und blauem Himmel belohnt. Vormittags wurde nochmals an der Technik geübt und anschließend im Umlaufbetrieb jedem Teilnehmer individuell Tipps und Verbesserungsvorschläge mitgegeben. Der Nachmittag stand ganz im Zeichen von „Fehler meiner Schüler erkennen und wie korrigiere ich richtig“. Dabei erhielt jeder Teilnehmer die Aufgabe ein bestimmtes Fehlerbild vorzufahren – z. B. extrem breite Skistellung, auffällige Rücklage, Oberkörperrotation usw. Dies sorgte für große Erheiterung in den Gruppen. Anschließend suchten wir dann gemeinsam nach Lösungsvorschlägen, wie wir bei unseren Schülern diese Bewegungsmuster abstellen können. Leider verging die Zeit viel zu schnell und so wurde es schon wieder Zeit uns voneinander zu verabschieden.



Wir bedankten uns bei unseren Traineerinnen, mit dem Versprechen uns auch im nächsten Winter wiederzusehen. Es waren sich alle einig, dass wir wieder viel Neues gelernt haben und dadurch unsere Skikurse mit diesem neuen Wissen abwechslungsreich gestalten können.

Unser großer Dank gilt ganz besonders dem DJK-Sportverband für die Unterstützung.

Birgit Dörrich, DV Fachwart Ski Alpin