



# young stars



## DAS MANUAL



## INHALT

Einleitung .....	3
So funktioniert´s .....	4-5
Level 1 .....	6-7
Level 2 .....	8-9
Level 3 .....	10-11
Level 4 .....	12-13
Level 5 .....	14-15
Level 6 .....	16-17
Wichtige Begriffe.....	18-20
Allgemeine Infos .....	21-23
FIS Verhaltensregeln .....	28-31



Herausgeber: ÖSV, Olympiastr. 10, 6020 Innsbruck,  
Tel. +43 (0)512 33 501-0  
info@oesv.at, www.oesv.at, www.young-stars.at

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Tomas Woldrich  
unter Mitarbeit von: Mag. Herbert Mandl, Dr. Rupert  
Kribernegg, DI Anton Frühmann

Gestaltung: baumann. agentur für werbung

## EINLEITUNG

Eine der wichtigsten Aufgaben des ÖSV und seiner Vereine ist es, den Skisport zu fördern und vor allem Kindern Spaß daran zu vermitteln. Mit dem Programm YoungStars, das der ÖSV gemeinsam mit den Sport-Dachverbänden Österreichs ins Leben gerufen hat, wollen wir genau das erreichen.

ÖSV-YoungStars ist ein System von Könnensstufen für Ski fahrende Kinder - vom Anfänger im Kindergartenalter bis zum angehenden Leistungssportler. Durch leicht verständliche Übungen und erreichbare Lernziele sollen der Einstieg in den Skiunterricht und die Fortschritte erleichtert werden. Der Anreiz, den nächst höheren Level zu erreichen, steigert die Motivation der Kinder, ihre Skitechnik kontinuierlich zu verbessern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Unterricht mit dem YoungStars-Programm und viele schöne Stunden am Schnee!

## DAS YOUNGSTARS PROGRAMM – SO FUNKTIONIERT'S

Das Programm „YoungStars“ basiert auf drei Säulen: einem Anreizsystem für Kinder, einem Lehrbehelf für deren Begleiter sowie aus der Einstufung durch Skivereine.

- **DAS ANREIZSYSTEM**

Für Kinder stellen wir den „Leistungspass“ zur Verfügung, in dem die jeweiligen Könnens-Levels verzeichnet sind. Die Pässe können kostenlos beim ÖSV oder den Dachverbänden bezogen werden.

Um den nächst höheren Level zu erreichen, sind verschiedene Fertigkeiten zu erlernen, die sowohl im „Leistungspass“, als auch in diesem Manual beschrieben sind.

- **DER LERHBEHELFFÜR COACHES**

YoungStars richtet sich an alle, die den Kindern den Skisport vermitteln – ob Eltern, Lehrer, oder Skivereine.

Mit diesem Büchlein wollen wir in einfachen Worten Wissen weitergeben, das sich ÖSV- Instruktorinnen und -Trainerinnen in intensiven Ausbildungen aneignen und in ihrem Skiunterricht vermitteln. Sollten Sie also über keine Ausbildung im Skiunterricht verfügen und an Ihre Grenzen stoßen, wenden Sie sich an einen Skiverein in Ihrer Nähe.

- **DIE EINSTUFUNG**

Die Bewertung bzw. Einstufung der Kinder erfolgt ausschließlich durch den Skiverein. Termine und Vereine finden Sie auf [www.young-stars.at](http://www.young-stars.at)

Bei Erreichen eines Levels erhält das Kind zusammen mit einem Sticker den entsprechenden Eintrag in den Leistungspass. Der Verein überreicht ihm außerdem ein Abzeichen in Form eines Helmklebers, auf dem der Level sichtbar ist.

Ein Einstieg in das Programm bzw. ein Überspringen von Levels ist grundsätzlich möglich, aber nur bis zum Level 5 („Checker“)

Wir wollen ÖSV-YoungStars kontinuierlich weiterentwickeln und einer breiten Öffentlichkeit näher bringen, unter anderem auch mit Großveranstaltungen, die als Kinderskifeste ausgetragen werden. Schauen Sie deshalb immer wieder auf [www.young-stars.at](http://www.young-stars.at) vorbei.

Ein besonderer Dank geht an die Ski Austria Academy St. Christoph sowie an die ÖSV-Referate Nachwuchs und Lehrwesen für die Ausarbeitung der Könnens-Levels.

# LEVEL 1 "SCHNEEMAUS"



## ZIEL

Beidseitige Richtungsänderungen im Pflug, Liftfahren

## DER YOUNGSTAR KANN...

- ✓ seine Skier selbst tragen
- ✓ seine Skier selbst an- und ausziehen
- ✓ mit angeschnallten Skiern im Flachen gehen
- ✓ mit angeschnallten Skiern selbst aufstehen
- ✓ seitwärts mit Skiern aufsteigen
- ✓ im Flachen im Schuss geradeaus fahren
- ✓ im Pflug geradeaus fahren
- ✓ bremsen und anhalten
- ✓ kleine Objekte umfahren (enge und weite Kurven)

## INHALTE

- Gewöhnen an die Skiausrüstung
- Gleichgewicht halten im Gleiten  
(vor – zurück, hoch – tief, links – rechts)
- Erlernen des Pflugs – Pflugdrehen
- Erlernen des Liftfahrens

## ÜBUNGEN

- Im Stand umtreten mit kleinen Schritten
- Verschieden große Winkelstellungen im Stand (Steigen, Springen, Drücken)
- Gehen auf Skiern mit leichten Richtungsänderungen
- Kniewippen (Sprung- und Kniegelenke während des Gleitens beugen und strecken)
- In der Geradeausfahrt Hände auf die Knie, auf die Schuhränder, nach vorne, hinten, links, rechts
- In der Geradeausfahrt Gegenstände, Ball, Schaumgummi, etc. vom Boden aufnehmen
- Große, kleine „Pizza“ („Drachen“, „Boot“)
- Geschwindigkeit verringern: „Boot in den Hafen parken“, Bremsen, Bremspflug
- Pflug im Auslauf (am Hangende vom Schuss in den Pflug übergehen)
- Pflug während der Abfahrt
- Bremspflug (Anhalten bei Markierung)
- Anfahren im Pflug, Kurve im Auslauf mit geringer Richtungsänderung
- Aus dem Schrägpflug anfahren und Kurve
- Kurven aneinanderreihen

## LEVEL 2 "SCHNEEHASE"



### ZIEL

Richtungsänderung im Pflug mit anschließender paralleler Skiführung in der Schrägfahrt (Beidrehen des Innenskis)

### DER YOUNGSTAR KANN...

- ✓ auf den bergseitigen Kanten fahren
- ✓ die Skier im Rutschen steuern (Kantengriff lösen)
- ✓ das Tempo während der Fahrt kontrollieren
- ✓ während der Fahrt das Gleichgewicht halten (zentrale Mittellage)
- ✓ seitlich abrutschen
- ✓ einfache Pisten kontrolliert befahren
- ✓ 15 bis 20 verbundene Schwünge auf präparierter Piste fahren
- ✓ selbständig Liftfahren
- ✓ sich selbst kontrollieren, da er/sie die wichtigsten FIS-Verhaltensregeln beherrscht

### INHALTE

- Vorzeigen und Erklären der zentralen Mittellage (Gleichgewicht halten und Bewegungsbereitschaft aus den Beinen)
- Wechselspiel Aufkanten - Rutschen
- Spur nachfahren
- Hindernisse umfahren
- Kleinere Sprünge geradeaus
- Vorlage – Rücklage – Skimitte finden
- Leichte Wellenbahn geradeaus
- Gleichgewicht halten

### ÜBUNGEN

- Schrägfahren
- Schrägfahren - „Schwalbe“ (Arme seitlich anheben)
- Schrägfahren - ohne Skistöcke (Hüftstütz, Armpositionen verändern)
- Schrägfahren - in höhere Spur steigen
- In der Schrägfahrt hangaufwärts steigen (Treppenschritt)
- Im Stand: aus Winkelstellung bergseitigen Ski beidrehen
- Anfahren aus Winkelstellung, fächerförmiger Aufbau bis zur Falllinie
- während leichter Abfahrten, beidrehen des bergseitigen Skis
- „Zwerg“, „Riese“ (Groß- bzw. Kleinmachen zur Balanceschulung)
- Pflugsteuern mit „Tür auf – Tür zu“ (bergseitigen Ski auswinkeln und beidrehen)
- Stangengasse
- Stangenwald
- Variationen im Gelände, Spur-, Radien-, Rhythmus- und Tempowahl

# LEVEL 3 "PISTENFLOH"



## ZIEL

Paralleles Skisteuern in weiten und engen Kurven (lange und kurze Radien) im einfachen und mittleren Gelände

## DER YOUNGSTAR KANN...

- ✓ eine zentrale Mittellage angepasst an Pisten und Hangverhältnisse einnehmen
- ✓ mittelschwere Pisten befahren
- ✓ die Skier gleichzeitig drehen und steuern (beidbeinig umkanten)
- ✓ 15 bis 20 parallele Schwünge in weiten Kurven im mittelsteilen Gelände fahren
- ✓ seine Kurven und sein Tempo dem Gelände anpassen
- ✓ seinen Oberkörper stabil halten (alpines Fahrverhalten)
- ✓ ab und zu den Stockeinsatz richtig platzieren
- ✓ alle FIS-Verhaltensregeln

## INHALTE

- Rutschen - Zielrutschen
- Schlittschuhschritte im flachen Gelände
- Sprung-, Knie- und Hüftgelenkbeugung (alpines Fahrverhalten festigen)
- Hockeystopp zum Stehenbleiben
- Befahren eines Fun-Parcours – situationsangepasst
- Förderung der Gewandtheit

## ÜBUNGEN

- Tempo erhöhen, Schwungradradius vergrößern
- Allmählicher Abbau der Winkelstellung
- „Fächer“, Einzelschwung mehr und mehr über die Falllinie
- „Girlande“, Schwungfolge schräg zum Hang, Halbschwünge in der Schrägfahrt
- Einzelkurve
- Stockeinsatz einbauen - Standübung (Hoch-Tiefbewegung, Stockeinsatz beim Hochgehen), Schrägfahren, Aneinanderreihen
- Radien verkürzen
- Beine drehen mit Vertikalbewegung (Hoch-Tiefgehen)
- „Storchfahrt“ (Bergski so früh wie möglich heben)
- „Kreuzschwung“ (Bergski kreuzen)
- Stoppen wie ein Eishockeyspieler (Hockeystopp)
- Wer kann am besten Schnee stauben?

# LEVEL 4 "PISTENFUCHS"



## ZIEL

Paralleles Skisteuern mit situationsgerechtem Wechsel zwischen langen und kurzen Radien im schwierigen Gelände

## DER YOUNGSTAR KANN...

- ✓ 5 bis 20 parallele Schwünge in kurzen Radien im steilen Gelände fahren
- ✓ konstant steuern und den Stockeinsatz richtig platzieren
- ✓ während der Fahrt bewegungsbereit bleiben, vor allem im Sprung- und Kniegelenk
- ✓ ein sicheres alpines Fahrverhalten einnehmen
- ✓ eine zentrale Mittellage auch bei verschiedenen Aufgabestellungen halten
- ✓ auch schwierige Hang- und Pistenverhältnissen meistern

## INHALTE

- festigen des parallelen Skifahrens in unterschiedlichen Gelände- und Schneeverhältnissen
- Technikübungen ohne Stöcke
- Variation der Schwungradien
- Mehr und mehr die Taillierung des Skis nutzen
- Tempo steigern
- Druckaufbau über Talski
- Zunehmend reines Steuern auf den Kanten im flachen Gelände - Carven
- Stockeinsatz festigen
- Parallelschwünge in leichten Buckeln und Tiefschnee
- Eigene Linienwahl

## ÜBUNGEN

- Fahren ohne Skistöcke
- Variation der Armposition (Verschränken, hinterm Körper, Seithalte, Knie)
- Verschiedene Stockhaltepositionen (über Kopf, seitlich, auf den Fingern balancieren, Stöcke innen - außen - seitlich...)
- Beckenzange (ein Stock vor dem Becken, einer dahinter – an Schlaufen verbinden – Beckenachse wird sichtbar, Hände auf die Hüften)
- Stöcke balancieren
- Stöcke mitschleifen (immer Schneekontakt)
- Talseitiger Stock Schneekontakt, bergseitiger Stock mit Spitze nach oben in Vorhalte
- Innenseitigen Stock unter Schultern fixieren
- Stubbies statt Skistöcken verwenden
- Talseitiges Linienziehen mit beiden Stöcken
- Innenski anheben (nur Skispitze hat Schneekontakt, nur Skiende hat Schneekontakt, komplett anheben)
- „Kängurusprünge“ – Schwungansatz anspringen, dadurch Radius verkürzen
- „Tick/Tack-Sprünge“ – im Takt aus der Richtung springen
- Stangengasse, Stangentrichter
- Übungen mit Stöcken, ohne Stöcke, mit Hilfsmitteln wie Stange, Seil, Reifen, etc.

# LEVEL 5 "CHECKER"



## ZIEL

Geschnittene Schwünge – Carven im flachen und mittelsteilen Gelände

## DER YOUNGSTAR KANN...

- ✓ 15 bis 20 verbundene dynamische Parallelschwünge, sowohl in kurzen als auch in langen Radien, im steilen Gelände fahren (vorgegebene Richtungsänderungen durchführen)
- ✓ das Rutschen in der Kurve minimieren – hin zum carven!
- ✓ einen kontrollierten Rhythmuswechsel durchführen (kontrolliert zwischen großen und kleinen Kurven wechseln)
- ✓ eine Wellenbahn kontrolliert befahren
- ✓ leichte Sprünge ausführen

## INHALTE

- Dynamischen Druckaufbau forcieren
- Timing und Rhythmusfähigkeit steigern
- Bewegungen situationsgerecht anpassen (Gelände, Schnee, Radius)
- Tempokontrolle mit geschnittenen Schwüngen
- lange Radien und kurze Radien mit Stockeinsatz
- Koordinative Fähigkeiten steigern

## ÜBUNGEN

- „Schienenfahren“ in der Schrägfahrt (geschnittene Kurve)
- „Schienenfahren“ nahe der Falllinie
- Stock vor den Knien halten - mit den Daumen Spurbreite vorgeben und durch Knieumlegen steuern
- Therapieband um Knie binden, leichtes auseinanderziehen mit den Beinen (aktives Kanten des Innenskis)
- Hände auf die Knie legen, Bergknie nach innen drücken
- Hände überkreuzt auf die Knie legen
- Hände in der Kniekehle
- Geschnittene Schwünge in der Hocke
- Wippen in Schrägfahrt, übertriebene Bewegung im Sprung- und Kniegelenk (Schnallen öffnen!)
- In Schrägfahrt oder Schussfahrt über Torstangen springen
- Fahren mit einem Ski
- Wellenbahn
- Extrempositionen einnehmen
- Nebeneinander im gleichen Rhythmus fahren
- Dem Partner die Hand geben oder an Torstange halten



# LEVEL 6 "CHAMPION"



## ZIEL

Carven in langen und kurzen Radien mit Tempokontrolle im steilen Gelände

## DER YOUNGSTAR BEHERRSCHT...

- ✓ das Spiel mit dem Gelände und das Spiel mit den Kräften
- ✓ in jeder Situation eine stabile Oberkörperposition
- ✓ 15 bis 20 verbundene geschnittene Schwünge in kurzen Radien (evtl. Slalom-Ski)
- ✓ 15 bis 20 verbundene geschnittene Schwünge in langen Radien (evtl. Riesenslalom-Ski)
- ✓ Geländefahrten mit Rhythmuswechsel
- ✓ Wellenbahn und Sprünge
- ✓ den dynamischen Richtungswechsel aus dem Steuerdruck
- ✓ Grundzüge der Riesenslalom- und Slalom-Rennteknik

## INHALTE

- Hinführen zu geschnittenen Schwüngen in unterschiedlichen Gelände- und Pistenverhältnissen
- Rennmäßiges Skifahren mit stabiler Position
- Tempokontrolle
- Finden der relevanten Druckverteilung bei unterschiedlichen Verhältnissen
- Kontrolliertes Schwungaustöße- und Schwungsteuerverhalten
- Sprünge / Wellenbahn / Park / Cross
- Erkennen von Leidenschaft und Können
- Aufbau von Rennfähigkeiten
- RS- Läufe (Hilfestellung bei Linienwahl durch Markierung)
- SL- Läufe (Hilfestellung bei Linienwahl durch Markierung)

## ÜBUNGEN

- Schwung zum Hang (Fächer), steileres Gelände, großer Aufkantwinkel – enger Radius
- Carvinggirlande entlang der Taillierung (mit Umkanten)
- Wechsel zwischen Rutschen und Schneiden (Kontraste schaffen)
- Kurvensteuern über Aufkantwinkel, Skitaillierung und Gewichtsverlagerung
- Richtungsvorgaben durch stangengebundene Organisationsformen (Gasse, Sanduhr, Rechen, Stangebogen, Stubbies, Boy, etc.)
- Schussfahren oder Schrägfahren über Buckel (aktives/passives Beugen und Strecken der Beine)
- Sprungübungen
- Fahren auf einem Ski
- Spurwahl und Rhythmus variieren
- Tiefschneefahren
- Fahren im verspurten Gelände
- Fahren in unterschiedlichen Schneebedingungen und unterschiedlichem Gelände
- Formationsfahren

## WICHTIGE BEGRIFFE

Vgl. im Folgenden Mag. Werner Wörndle „Alpiner Skilauf“

(Wörndle, Jenny, Furtner in: „Snowsports Austria“, Österreichischer Skischulverband, 2011)

### MITTELLAGE

Das Gleichgewicht zu halten, ist die entscheidende Herausforderung beim Skifahren. Befindet man sich in „Mittellage“, belastet man die Fußsohlen gleichmäßig, der Schwerpunkt ist also über der Skimitte. Im Gegensatz dazu belastet man bei der Vorlage die Sohle mehr in Richtung Zehen und bei der Rücklage in Richtung Ferse. In der Mittellage sind Sprunggelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke und Wirbelsäule in einer der Fahrsituation angepassten Stellung.

### ALPINES FAHRVERHALTEN

„Alpines Fahrverhalten“ beschreibt ein ständiges Reagieren auf die äußeren Kräfte in jeder Fahrsituation, also auf mögliche Störungen des Gleichgewichts.

In der Schussfahrt braucht es dafür zusätzlich zur Mittellage eine der Hangneigung entsprechende Vorlage des Oberkörpers. Die Arme vor dem Körper zu halten mit den Skistöcken als zusätzliche Balancierhilfe, erleichtert das Gleichgewichthalten.

In der Schrägfahrt, also quer zum Hang, muss ein zusätzlicher Ausgleich geschaffen werden, da der Bergski in höherer Spur gleitet als der Talski. Dazu wird die bergseitige Hüfte (und damit auch der bergseitige Ski) vorgeschoben und die Hangneigung durch eine Vorseitbeuge des Oberkörpers ausgeglichen.

Sichtbare Merkmale des Alpinen Fahrverhaltens sind:

- Ständig bewegungsbereit in alle Richtungen
- Die gedachten Achsen durch Sprung-, Knie- Hüft- & Schultergelenke sind zueinander annähernd parallel
- Hüfte und Knie sind kurveneinwärts geneigt
- Der Oberkörper ist nach vorne und talseitig nach außen geneigt („Vorseitbeuge“)
- Der Außenski ist mehr belastet
- Die Arme werden leicht gebeugt und seitlich vor dem Körper gehalten.

### SCHUSS

Die Skier werden in hüftbreiter und paralleler Spur geführt. Die Gelenke werden leicht gebeugt und sind so bewegungsbereit. Stöcke helfen beim Balancieren. Die Herausforderung besteht anfangs darin, das Gleichgewicht zu halten und ruhig zu gleiten

## PFLUG

Aus dem Schuss werden die Skier durch gleichzeitiges und gleichmäßiges Drehen der Skienden in die Pflugstellung gebracht. Das führt zum Rutschen auf beiden Innenkanten, Oberkörper und Arme gleichen aus. Die Herausforderung besteht anfangs darin, die Skier gleichzeitig und gleichmäßig in die Pflugstellung zu drehen, die Skier auf den Innenkanten zu führen und schließlich stärker aufzukanten sowie den Pflug zum Bremsen und Stoppen zu vergrößern.

## PARALLELES SKISTEUERN

Statt im Pflug werden die Skier parallel in die Kurve gesteuert. Beide Skier werden annähernd gleichzeitig umgekantet und angedreht, die Skier rutschen um die Kurve.

## CARVEN

Kurven werden mit einem Steuern auf den bergseitigen Kanten gefahren. Ein weiches, annähernd gleichzeitiges Umkanten der Skier leitet die Kurve ein, die Skier folgen der Taillierung und fahren eine Kurve in die neue Richtung. Das Steuern über Kante und Skitaillierung, über Kurvenlage und Steuerdruck vermittelt ein dynamisches Bewegungserlebnis.

## ALLGEMEINE INFOS

### KINDERSKI

Ein guter Anhaltspunkt für die richtige Länge ist die Kinnhöhe des Kindes. Für Anfänger kann die Länge etwas darunter liegen, für Fortgeschrittene kann sie auch größer sein, sollte aber immer unter der Körpergröße bleiben. Im Zweifelsfall wählen Sie Kinderski immer kürzer.

### SKISCHUHE

Der Skischuh ist das wichtigste Element beim Skifahren. Wenn es Passformprobleme und Schmerzen gibt, macht der Sport keine Freude. Wie sollen Skischuhe sitzen?

Achten Sie auf einen guten Fersensitz und Beweglichkeit im Sprunggelenk durch ein Gelenk im Skischuh. Der Schaft sollte gut gepolstert sein und genügend Bewegungsfreiheit im Zehenraum lassen, damit Sie ein Einschlafen der Füße vermeiden. Eine weich gepolsterte Zunge vermeidet Schienbeinschmerzen. Die Bedienungselemente (Schnallen) sollten ohne allzu große Kraftanstrengung zu schließen bzw. zu öffnen sein. Beim Schuhkauf beide Schuhe ca. 15 Minuten anprobieren.

## SKIBINDUNG

Durch den technischen Fortschritt bei der Bindungsentwicklung ist die Zahl der Skiverletzungen stark zurückgegangen. Moderne Skibindungen sind auf einem hohen Sicherheitsstandard, allerdings können sie nur optimal funktionieren, wenn sie auch entsprechend eingestellt und gewartet werden. Es empfiehlt sich jeweils vor Beginn der Skisaison die Einstellung der Skibindung vom Sportfachhändler kontrollieren zu lassen. Durch abgenützte Schuhsohlen oder Verschmutzungen durch den Skitransport kann sich die Bindungseinstellung verändern. Im Herbst – vor Beginn der Skisaison – bieten die Sportfachhändler jedes Jahr im Rahmen der Aktion „Prüfsiegel für Skibindungen“ eine verbilligte Überprüfung der Bindungseinstellung an.

## HELM

Achten Sie beim Kauf eines Skihelms darauf, dass er der Norm EN 1077 entspricht. Der Helm sollte leicht sein, nicht drücken und nicht wackeln (Test: Kopf nach unten beugen, offener Kinnriemen – Helm darf nicht wegrutschen), ein Verstellmechanismus zur Größenanpassung lässt den Helm mitwachsen. Idealerweise schützt er vor Wind und Kälte und ist auch mit Ski- oder Sonnenbrille bequem zu tragen. Gute Helme bieten ein Belüftungssystem, das sich auch schließen lässt. Der Kinnriemen sollte ausreichend breit und mit der Helmschale fest verbunden sein. Ganz wichtig: Beim Kauf soll das Kind mitentscheiden, um Spaß beim Fahren mit Helm zu haben.

## BEKLEIDUNG

Moderne Sportbekleidung muss funktionell sein, um den Körper vor Witterungseinflüssen zu schützen und helfen, den Wärmehaushalt zu regulieren. Eine Bekleidung in mehreren Schichten ist günstiger als eine dicke Schicht.

Die Sportunterbekleidung sollte Feuchtigkeit der Haut aufnehmen und weiter nach außen transportieren. Spezielle Skiunterwäsche (Funktionsbekleidung) erfüllt diese Anforderungen. Die Ober- und Wetterschutzbekleidung sollte gute Wärmeisolation bieten, sowie wind- und wasserdicht sein. Vorsicht bei billigen und glatten Materialien (Rutschgefahr!). Zu vermeiden sind auf jeden Fall Schals, die sich am Teller- bzw. Schlepplift oder anderen Gegenständen verfangen können.

## AUFWÄRMEN

Aufwärmen verringert nicht nur das Verletzungsrisiko ganz entscheidend, sondern regt auch Geist und Körper für die beim Skifahren entstehenden Herausforderungen an. Unter anderem werden Reaktionsgeschwindigkeit und Aufnahmefähigkeit gesteigert, die Durchblutung der beim Sport eingesetzten Muskeln vermehrt, Spannungszustände abgebaut und die Motivation erhöht. Besonders die Beine sowie Arme und Rumpf sollten vor der ersten Abfahrt und nach jeder längeren Pause aufgewärmt werden.

NOTIZEN

A series of 15 horizontal dotted lines for writing notes, set against a background of light blue stars.

NOTIZEN

A series of 15 horizontal dotted lines for writing notes, set against a background of light blue stars.

NOTIZEN

A page of lined paper with a blue star pattern. The stars are scattered across the page, with a higher density in the upper right quadrant. The page is ruled with horizontal dotted lines.

NOTIZEN

A page of lined paper with a blue star pattern. The stars are scattered across the page, with a higher density in the upper right quadrant. The page is ruled with horizontal dotted lines.

# 10

## FIS-VERHALTENSREGELN



### Rücksichtnahme auf die Anderen:

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.



### Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise:

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.



### Wahl der Fahrspur:

Der von hinten kommende Skifahrer und Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer und Snowboarder nicht gefährdet.



### Überholen:

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder von links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.



### Einfahren, Anfahren und hangaufwärts fahren:

Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Abfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.



### Anhalten:

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.



### Aufstieg und Abstieg:

Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.



### Beachten der Zeichen:

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierung und die Signalisation beachten.



### Hilfeleistung:

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.



### Ausweispflicht:

Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.





# young stars

Herausgeber:

ÖSV, Olympiastr. 10, 6020 Innsbruck

Tel. +43 (0)512 33 501-0, Fax 361998

info@oesv.at · www.oesv.at · www.young-stars.at