

A SÍOKTATÁS MÓDSZERTANA I.

MÓDSZERTANI IRÁNYZATOK A SÍOKTATÁSBAN ÉRTÉKTEREMTÉS VAGY ÉLMÉNYSZERZÉS?

Írta és szakmailag frissítette 2016-ban Dosek Ágoston

A havas sportok igen rövid gyakorlást követően nagy örömet képesek nyújtani. Ez egyben csapdát jelent azok számára, akik önmaguktól tanulnak meg sítani, akik mindig szakember segítsége nélkül róják a köröket. *A végső cél, a különleges körülményekhez is alkalmazkodni képes situdás* eléréséhez szükség van az oktatók felkészültségére. Ők azok, akik figyelemmel kísérik a technikai fejlesztéseket, akik tisztában vannak az ezzel kapcsolatos változásokkal, akik a képességeket tervszerűen –sokszor a tanítványok számára észrevétlenül- építik egymásra, és szemük van ahhoz, hogy a tanítvány mozgásában észrevegyék a gátló tényezőket vagy éppen a fejleszhető lehetőségeket. Ők azok, akik visszatérő vendégeik „rendelésére” képesek a kiválasztott elemekhez vezető legcélszerűbb utat kiválasztani. A szervezett síoktatók, akik a nemzetközi konferenciákon –mint az IVSI kongresszus vagy az Interski kongresszus– rendszeresen egyeztetnek, gond nélkül megoldják más síoktató növendékeinek továbbvitelét. A 2015. évi Interski kongresszus után elmondható, hogy a korábbi *érték-elvű* oktatói megközelítést felváltotta az **élményeket nyújtó oktatói fellépés**.

Az élmények nyújtására figyelő programokat csak úgy szabad alkalmazni, hogy a szakmai célkitűzések hosszú távon se szenvedjenek csorbát.

A könyvesboltokban megvásárolható síkönyvek az egymásra épülő tematikai elemek fejlesztésére alkalmas gyakorlatanyagot ritkán tartalmazzák, azokat a síoktatók számára készített szakkönyvekben találhatjuk meg.

A síoktatók mellett szól az a tény, hogy az egyéni technika fejlesztése még a legügyesebb tanítványoknak sem megy önállóan, könyvből kigyűjtve az ismereteket.

Csak azok a síoktatók boldogulnak jól, akiknek a felhasználható gyakorlatanyag a kisujjában van, hiszen a tanítványok aktuális képzettségéhez, a terep és hóviszonyokhoz és a pálya telítettségéhez alkalmazkodva kell a feladatokat kijelölni.

A **feladatokban** gondolkodás, a **feladatokkal történő foglalkozásvezetés** feltételezi tehát a gyakorlatanyag mély ismeretét, de túllép a gyakorlatok menetrendszerű sorba állításán.

Kreatív feladat-meghatározásokat, a tanítványhoz illő kommunikációt, a terep adta lehetőségek legjobb kihasználását és hatékony együtt-síeléseket jelent.

(Interski 2015 beszámolóban: Bojkó Balázs USA workshop: Próbáld ki, érezd meg, éld át!;

Hazai szintén ezt képviseli az Iskolai Síoktatók Egyesülete, illetve a Skiculture strong-base programja is (Demeter Antal-Ozsváth Miklós: Síoktatási segédlet tanároknak, síoktatóknak; Iskolai Síoktatók és Szabadidő-szervezők Egyesülete, 2016)

A feladatok persze logikus sorrendben követik egymást. Az „alapiskola” elsajátításához a **siiskolák motiváló, szép környezetében** láthatunk állandóra felépített eszközöket

(figurák, átbújó kapuk, bukkanók, ugratók, bobkanyarok, stb) továbbá olyan változtatható helyű segédeszközöket (kúpok, bóják, szalagok, térd- és teljes kapurudak, stb.), amelyek a tanulók feladatainak variálásával a legjobb alkalmazkodást, fejlődést eredményezik.

(Interski 2015 beszámolóban Csollány Csaba: Olasz elmélet és workshop: Gyermekoktatás a tökéletes körülmények megteremtésével; Dosek Ágoston Olasz workshop az SPM cég oktatási segédeszközeinek bemutatására; és az SPM cég video-melléklete)

A „haladó” sízők feladatainak kijelöléséhez is alkalmazhatók a fenti segédeszközök (pl. síelés pályában, épített buckasoron, snowpark elemein, stb.), de általában a saját eszközöknek a telepítéséhez nem –vagy csak pénzért- kapunk engedélyt a sípályákon.

Ugyanakkor a síoktató az együttes síelések során úgy tud élményt nyújtani, hogy a terep adta lehetőségeket kihasználja, élvezetes vagy éppen kényszerhelyzetet kínáló nyomvonalat választ, továbbá kihasználja az **együttes síelésben rejlő lehetőségeket**, (követő, árnyék, formációs síelés, stb.).

Az áramlat elragadó (flow, Csíkszentmihályi Mihály) élményéről nagyon sokan beszámolnak a síelés kapcsán. Ezt tervezni nem lehet! Viszont kihívó, de nem teljesíthetetlen követelményeket állítva bármely szinten síelő tanítványunk számára meg lehet teremteni a helyzetet hozzá.

A legjobb motiváció ugyanis a siker!

Fenti gondolatokra erősít rá az az oktatás-módszertani irányvonal, amelyben a **terepviszonyok alakítása – a megfelelő terepalakzatok felhasználása**- jelenti a tanítványok előrelépésének bázisát. Ennek a módszernek a hatékony alkalmazása a helyi síiskolák oktatóitól várható el leginkább, akik saját épített elemeiket használhatják, és komoly helyismerettel rendelkeznek. A vándoroktatók a terep és hóviszonyok kihasználásával nyújthatnak hasonló élményt.

(Interski 2015 beszámolóban Takács Norbert a kanadai workshopról)

A tanulókat továbbá úgy tudjuk sikerélményhez juttatni - hatékonyan motiválni, ha **pozitív szemlélettel** viszonyulunk hozzájuk. A pozitív szemlélet a pedagógia általános ösztönző lehetőségeiben nyilvánul meg (bízgatás, dicséret, jutalom, jól alkalmazott metakommunikációs eszköztár alkalmazása, stb). A síterepen még ehhez jön hozzá a **mozgásjavításban való segítőszándék** kinyilvánítása. A fizető vendégnek, a tanítványnak át kell éreznie, hogy érte dolgozunk és segítségünkkel képesek lesznek előrelépni. A korábban „hibajavítás”-ként emlegetett, ma mozgásjavítás-fejlesztésként meghatározható tevékenység esetén gyakorta érezheték a tanítványok, hogy csupa rossz az, amit művelnek. A féktelen és realitástól elszakadó dicséret azonban alááshatja a későbbi együttműködést, mert rossz irányba viheti az önértékelést. Keressük meg a megfelelő egyensúlyt.

A pozitív érzésnek az lesz az alapja, hogy a feladatokat tudatosan, a tanítványok képességei alapján tervezzük és alkalmazzuk.

A kanyarlécek megjelenését követő „carvingos” gondolkodás még a szakemberek körében is háttérbe szorította a kanyarodásokat megalapozó képességek fejlesztését, holott azokra nagy szükség van a sí alaptartás kialakításában és a siklás közbeni egyensúlyozás fejlesztésében.

Az egyenessiklás gyakorlatanyaga éppen ebben segít. Rendkívül hasznos ezen a területen a sífutás alkalmazása, amely a könnyű eszköz és az emelkedő sarok révén egyedülálló élményt ad, az alpesi sível megtehető távolságok sokszorososa várható el tanítványainktól ebben az oktatási fázisban.

Haszonnal alkalmazhatók a kívánt középhelyzet megtalálására a rövid lécek is.

A törzsizmok /vehetjük ezt a hardware-nek/ biztosítják a síelő „futóműveinek” egymáshoz és a terephez igazítását, vagyis a rendezett lécvezetést. Ezen túl a finom szabályozó mechanizmusok (szabályozás- software) is fontos szerepet játszanak a lécek irányításában.

Az elmúlt évtizedben számos sportágban elkezdtek foglalkozni a törzsizomzat, a „core”-izmok fejlesztésével. A törzsizmok mellett azonban az összes ízület stabilitására is figyelmet kell fordítani, tréningezni kell.

A sérüléseket követő rehabilitálások sajátos módszertana az instabil eszközökkel az edzéseljárások közé emelkedett. Jól mérhető a gyakorlatok balesetmegelőző és hatékonyságot növelő funkciója.

Minden olyan sportban, ahol az egyensúlyozásnak szerepe van a kivitelezésben, igyekeztek reflexeket kialakítani a változó helyzetekhez történő alkalmazkodásra. Instabil eszközök felhasználása koordinációfejlesztés és/vagy erősítés céllal bekerültek a kiegészítő edzések közé. (Tájfutóknál dynair párnát és slack-line gyakorlatokat alkalmazunk a legveszélyeztetettebb bokaproblémák megelőzésére. Amikor a síversenyző két dynair párnán állva guggol súlyzóval a vállán, amikor fitt-labdán egyensúlyozunk, görgős eszközöket használunk felkészülésünkhöz, vagy éppen rugalmas szalagokat alkalmazunk gimnasztikai gyakorlatok végzésénél, akkor ugyanezt a gyakorlatot követjük.

A sífutás botmunkája csak akkor hoz létre előrehaladást, ha kellő törzs és lábizomzat feszítéssel, helyzet stabilizálással jár együtt. A párosbotozásnál ez a test és az erőközlés szimmetriája alapján kevés nehézséget okoz, míg a diagonális sífutómozgásnál sokkal összetettebb ideg-izom koordinációt igényel és egyben fejleszt! stb.)

A mai alpesi versenyek rajtolást megelőző közvetítéseiben széles tárházat láthatjuk a stabilitást adó izomzat kreatív bemelegítésének, az ideg-izomrendszer készenléti állapotra elérésének.

Az alpesi síelés kiterjedt mozgásainak látványa sokakban azt a képzetet kelti, hogy jelentős izommozgásokkal kell létrehozni az eredményes mozdulatokat. Ez nem így van. A lesiklásba történő beavatkozás –rögtön a tanuló pályán- kis kiterjedésű mozdulatok segítségével történik, a lécek uralása célszerű izomfeszülések útján valósul meg.

Az „aktivitás” nagyon is jelen van e tevékenységben, de nem a látványos mozgásban, hanem az eredményes kivitelezésben testesül meg.

Például a céllövészetnél eredményesen szerepelni nagyon nagy koncentrációt és a legfinomabb izomkoordinációt feltételezi, és mindez a kívülálló számára alig látható elmozdulásokkal jár. Hovatovább a biatlonban jelentős zavaró tényezők mellett kell végrehajtani a lövéseket, magas pulzussal és párbajszerű versenyszituációban.

A síelés mindkét előbbi példánál összetettebb azért, hogy a folyamatosan változó körülményekhez kell alkalmazkodni.

Az ember mozgásos tevékenységeire általánosságban az a jellemző, hogy igyekszünk a lehető legkisebb erőfeszítéssel elvégezni a feladatot, takarékos üzemből működünk. A sízés sem kivétel ez alól.

A minimális erőfeszítésre törekvés a símozgásokban abba az irányba mutat, hogy a síelés egyaránt alkalmas a koordinációfejlesztésre és a fizikai terhelés ésszerű növelésére. Fontos szempont, hogy kezdetben a kivitelezés minősége legyen a mérce, ezt követheti csak a sebesség növelése, avagy a megtett kilométerekkel és szintkülönbséggel jellemezhető menetek teljesítése egyre nehezebb körülmények között.

A mozgástanulás, mozgásfejlesztés során kialakított ideg-izom mechanizmusok jelentik a továbblépés bázisát. Jó alapra bátran lehet építkezni, gyenge –vagy rosszul felépített- alapra kevés teher rakható.

A nagy kiterjedésű mozdulatok nem feltételei, hanem következményei az alkalmazkodásnak akkor, amikor nagy sebességgel és változó terepalakzatok között síelünk.

Természetesség a műmozgásban.

A sífutás mozgásanyaga bátran nevezhető természetes mozgásnak, de ugyanezt csak félve állíthatjuk a lesiklás közben alkalmazott műveleteinkre. Természetes az ívközéppont felé történő bedőlés, a rotáció az elfordulások segítésére, a hegy felé törekvés a súlypontunkkal vagy éppen a végtagok kinyújtása és megfeszítése veszélyhelyzetben. No, ezeket a mozgásokat kell uralnunk akkor, amikor szépen szeretnénk síelni.

A síiskolák mindig is a „helyes” mozgás kialakítására törekedtek. Párhuzamosan léteztek és léteznek különböző koncepciók, és korábban lomtárba száműzött elemek más körülmények között újból hasznossá válnak. Szerencsére nincs egyetlen helyes megközelítés. A fizika törvényei, sorba rendezett elvek és a külső körülmények határozzák meg, hogy a sízést tanuló személyek képességeihez igazítva milyen módszereket és eljárásokat alkalmazhatunk.

A sízés tanulásával, oktatásával kapcsolatos szemléletről még további szót kell ejteni. Rengeteg vendégcsalogató és fogyasztásra ösztönző fogalmazás, marketing elem fedezhető fel az alpesi sízéssel kapcsolatosan. Látványosan rátelepedett a fogyasztói társadalom a síelésre, és ez alól a síoktatásügy sem kivétel. Mindenki, aki modern sílécet vesz a lábára, kanyarsízó! Az alapfokú gyakorlatok elnevezésébe is belopódzott a „carving” szócska attól függetlenül, hogy a síelő messze van még a karcolástól. A jó felszerelés valóban gyorsabbá teszi a tanulást, könnyebbé a síelést. És megfelelő képzés után lehetővé teszi a karcolást is, amely ma már nem csak a versenyzők kiváltsága.

A sízés tanulása tulajdonképpen különböző **képességsoportok** (építőkövek) fejlesztését jelenti. Az alapvető képességsoportokat a tematikában leírt **mozgáselemek** (a technikák) gyakorlásával, megtanulásával sajátítjuk el. Konkrét példával élve nem az a célunk, hogy megtanuljunk a hókével síelni, hanem az, hogy megtanuljunk irányítani, ellenőrizni a sílécet. Ha már tudunk forgatni, akkor magasabb szintű- sítechnikákkal is közlekedhetünk a hegyen. Tehát lerövidíthetjük, vagy akár helyettesíthetjük is a hóékét, ha el tudjuk sajátítani a forgatást más módon is. Jól működő és bevált „hóékementes” módszerek elsősorban a vendégek türelmetlensége –tehát reális piaci igények miatt- váratnak magukra. A vendég ugyanis hamar szeretne a síipar által kínált élményekhez jutni. Létezik olyan elmélet, amely szerint a hóékén keresztüli tanulóidőszak beidegzései a síkészségek későbbi fejlesztésénél akadályként jelentkeznek, de erre még nincs mért bizonyíték. A hatalmas létszámot tanító sínemzetek közös tematikai vonalat és határozott időtervet követnek, abban pedig megbízható és központi elem a hóékézés. A magyarok által leggyakrabban látogatott alpesi országok versenyzői (Ausztria és Olaszország) úgy tudnak a világversenyeken helyt állni, hogy hóékés alapokról indultak el. Felmerülhet persze a kérdés, hogy azért-e vagy annak ellenére?

Az „erős alapokra” építkezés mellett a sallangmentes fejlesztés szól, ellene pedig ennek az időigénye. Kérdésként merül föl, hogy a célként megfogalmazott alkalmazkodó-képes síeléshez a kezdetektől fogva a finom-koordinációt számon kérő út vezet-e, vagy a mozgáskoordináció egyik eleme, a „differenciáló, megkülönböztető képesség” kihasználásával a síelés kívánt élményeit nyújtó gyakorlása közepette tisztulnak le a mozgáselemek a durva koordináció felől a finom irányába.

Az kétségtelen, hogy a hóékezés bizonyos helyzetekben nagyon jó –biztonságot adó– közlekedési megoldás! A legígéretesebb hóeke-mentes próbálkozások a „big foottal” induló és a gyakorlatozást fokozatosan növekvő léchosszal lehetővé tevő síiskolákban zajlanak.

Az „építőköveknek” a különválasztása nem csak a céltudatos képességfejlesztésnek, hanem a hibák felismerését követő, átgondolt mozgásjobbításnak is vezérfonala. A mozgások elemzésekor ezekből kell kiindulni. Az alapvető képességsoportok:

- egyensúlyozás**, amely az összes további képességsoportban fellelhető,
- siklás**,
- élezés** – élváltás,
- terhelés**, és az ezzel kapcsolatos elemek: tehermentesítés, át-, meg-, rá-, visszaterhelés stb.,
- forgatás**.

Bármely sí szakágat választjuk is, az összetett technikai elemek különböző arányban igénylik a felsorolt építőköveket, azok egymással mindig kölcsönhatásban állnak. *A sízés legsajátosabb eleme a kanyarlécek megjelenése előtt a forgatás volt.* A sízők a rövidebb deszkákkal mesterkedő boardosokat megirigyelve kezdtek a felszerelés és a mozgásanyag fejlesztésébe. *Az elmúlt évtizedben az élek használata került a legfontosabb helyre.* Az irányváltoztató ívek karcolt formáinak elsajátítása és fejlesztése a kihívás. Alapozásként kikerülhetetlen, a biztonságos és a körülményekhez alkalmazkodó síelés érdekében pedig fontos formálni a többi képességet. Az oktató felelőssége, hogy milyen korán „ülteti versenyautóba” tanítványait - mikor kezdi tanítani a karcolást. A „rutinpályán” is romboló sízők még nem alkalmasak erre!

A karcolások tanulása folyamán fontos, hogy a tanuló tudása és bátorsága lehetővé tegye az egyenes lesiklást az adott lejtőn! Ilyen esetben az új gyakorlatot lazán, könnyedén hajtja végre a síző.

Az egyes képességsoportok szoros kölcsönhatásban vannak egymással. A modern kanyarlécek kezelhetőbbé válása és a forgatás eleme körüli definíciós szakmázások után leszögezhető, hogy a síző célja a saját útvonalának megváltoztatása. A változó mozgáspálya a körülményekhez és a terephez illesztendő, továbbá ez a változatosság az élmények forrása is. A lécsőrének új irányba futására törekszünk forgatáskor, ez pedig csak élezett síelécekkel hozza az irányváltoztatással megvalósítandó eredményt. Forgatni értelmetlen az élezés nélkül.

Ma a lécek irányításában fellelhető „forgatás” az eszközök tulajdonságaihoz alkalmazkodó speciális sí képességben kiegészítő meghatározást kap, /Ozsváth Miklós szerint:/ „a forgatás az élen futó síléc pályáját hivatott befolyásolni”.

A hosszú lécek forgatásának könnyítését szolgálta korábban a tehermentesítés. Ez az aktivitás napjainkra egészen leszelídült; funkciója változáson ment keresztül. A látható nagy tehermentesítések helyett a be- és kikormányzáshoz harmonikusan illeszkedő izomfeszülés váltakozás figyelhető meg, amely a síző számára az izommunkával ellenőrzött sí irányítás és a pihenés váltakozását biztosítja.

Az építőkövek aránya nemcsak az egyes technikai elemek esetében különbözik, hanem az elemeken belül is változó jelentőségű. Egy párhuzamos lendület közben például az élváltást követő kis élszög fokozatosan növekszik, ezzel lehetőséget adva - a forgatás kivitelezésére, és az ív során fellépő, az ív szakaszainak megfelelően változó terhelési tényezőket uralva az egyensúly megtartására.

Az **egyensúlyozás** tekinthető a legfontosabb összetevőnek. Kovács Tamás Attila írja a sioktatók kézikönyvében, *A sioktatás tematikájában*: „A sízés nem más, mint az egyensúly megőrzése-megtartása, elvesztésének és visszanyerésének dialektikája/dinamikája sajátos körülmények között, sajátos eszközökkel.”

A **siklás** jelentősége alapvetőnek tekinthető; a *sí alaptartás* kialakítására az egyenes siklás feladatköre szolgál.

Az *alpesi tartás* (rézsútsiklás alaphelyzete) kialakításának időigénye és feladatainak tárháza ma minimálisra csökkent, mert a természetességre törekvés és a felszerelések megbízhatósága az alapiskolában nem igényli a sulykolást.

Szerepét a *kikormányzó tartás* begyakoroltatása vette át, amelyekkel a lendületekhez érve kezdünk foglalkozni.

(A karcolás magas szintre fejlesztésével a kanyarban karcoló síző léce is annak hossztengegyében halad, az ívben meghajlított síléc mentén „siklik”. Az ehhez tartozó tartást is *kikormányzó tartásnak* nevezzük, amelynek a forgatott lendületekben történik a megalapozása.)

Nincs olyan mozgás, amelyben ne lenne jelentős szerepe a siklás összetevőnek, tulajdonképpen a *lécbiztonság* kifejezéssel lehet azonosítani. Az alapiskola rendkívül fontos feladata, hogy megteremtse a későbbi haladó iskola számára az ideális tartások stabilitását.

Ez két, egymással látszólag szembemenő módszerrel érhető el; a finom ideg-izom koordinációt fejlesztő sulykolással és a szélsőséges helyzetek kiprovokálásából történő optimalizálással (kontraszt method). A két módszer természetesen kombinálható is, a kombinálás széles tárházat nyit, élményt nyújt.

Nagyon fontos tehát az egyenes sikló feladatokat kellő színvonal eléréséig alkalmazni az alaptartás kialakítására, mielőtt a kanyarodás elemeit gyakorolnánk. Az egyenes siklással megoldandó alkalmazkodási lépések kihagyása nagy deficitet jelent a későbbiekben, mert megsokszorozza a felesleges mozdulatok kialakulását az irányváltoztatások elérése érdekében.

Terhelés – tehermentesítés. A terhelés építőkö már az alapvető mozgások esetében megjelenik. A járás, és futás –sível- teljes oldalirányú terhelésváltással fejleszhető. A sífutásban erre szükség is van a magas szintű végrehajtáshoz, miközben az alpesi szakágra jellemző mozgásformákban ritkán van szükség a szélsőséges (0-100 %-os) helyzetekre. A kiegyenlítő technika a hullámos terepen történő átjutáskor arra szolgál, hogy a síző és a hó között fellépő erők a lehető legkisebb ingadozással tegyék lehetővé a folyamatos haladást.

Az alpesi síelésben a két láb közel azonos terhelésére törekszünk (mozgássorozatokban és gyakorta az egyes technikai elemek kivitelezésében is), az egyes ívekben viszont az ívkülső léc nagyobb erővel nyomódik a hóhoz. A lécek terhelésének, tehermentesítésének tudatos alakításán túllépve azt kell elérnie a haladó sízőknek, hogy a kívánt ívek érdekében a két léc terhelését automatikus szabályozási folyamatok rendezzék egységgé. Korábban a hagyományos szemléletű, a lécek csúszással együtt járó elforgatását segítette, ha a lécek kevésbé nyomódtak a hóhoz. Ennek két lehetősége a magas és a lefelé tehermentesítés volt. Ezek a tehermentesítési formák jól időzítve az ívek kritikus szakaszain tették lehetővé a lécek irányítását. Akkoriban ezt forgatásnak neveztük, de a mai szaknyelvben a kormányzás kifejezéssel illetjük. A terhelést a hó és a síléc között a síző tudatosan változtathatja: a lábak hajlításának illetve nyújtásának időzítésével. A két léc terhelése egymástól függő módon, de különbözhet is, amit oldalirányú terhelésváltással (pl. bedőlés,) illetve a lábakon keresztül különböző erőviszonyok alakításával érünk el. (pl. térdhajlítás és nyújtás) A sílécet képest előre-hátra mozogva a lécebe épített különböző tulajdonságokat juttathatjuk érvényre az ívekben, (változó sugarú telemark ívek), továbbá egyes technikai elem változatok (pl. delfin) is ilyen beavatkozással oldhatók meg.

A terhelés mechanikai törvényeken alapuló és/vagy tudatos növelésével (és persze az élszög változtatásával) görbülnek meg a sportszerek a kanyarban. A terheléssel szorosan összefügg, hogy a síléc a kanyarban rugóként működnek: a terhelés által beléjük táplált energiát a terhelés csökkenésével visszaadják. Ez nagy terhelés és gyors tehermentesítés esetén akkora energiát is jelenthet, hogy a sportolót a levegőbe repíti.

Élezés. Az élezés, az élék kihasználása alapvető fontosságú a mai havas sportokban. Aki nem tudja használni a síléc élét, annak gyakorlatilag nincs különbség egy harmincéves „dióverő” és egy mai carvingsí között. Ugyanakkor azzal is tisztában kell lenni, hogy az élezés nem mindenható. Vannak olyan helyzetek, amikor éppen az élezés megszüntetésével tudjuk megoldani a feladatot.

Az élek használatát a léchezszoktatás és hegymenet, korcsolyázó lépés, irányváltoztató átlépések, (később ívlépés) feladatainál gyakoroljuk, ezért azok kihagyása -például kedvező kiszolgáló létesítmények miatt- a későbbiekben problémákhoz vezet. Ismét megemlíthető a sífutás, mint élményszerű rávezető lehetőség az alapképességek fejlesztésére.

A karcolás az élek maximális kihasználása az ívek megsíelésében, amikor a lécek kizárólag az élükön futnak.

A karcoló síző a kanyarodás irányát az élszög változtatásán túl a többi elemmel való különböző összhang kialakításával változtathatja meg.

Az élezett síléc forgatható. A korszerű szemlélet szerint az élezés nem teszi lehetetlenné, nem akadályozza a mai torziós keménységű és hajlékony lécek forgatását!

A terhelések adagolhatók, az ív szakaszainak megfelelően növelhetők és csökkenthetők, az egyik lécre terelhetők a szűkebb kanyarodás érdekében, vagy mindkét lécre egy elnyújtottabb ív kedvéért.

Forgatás. A sízés képességegyütteseinek sajátos formája a forgatás. A sportra nagyon jellemző mozdulat a havon, hóban haladó léc új irányba vezetését biztosítja. A forgatás az élezéssel, terheléssel összhangban működik. A lécek tulajdonságait kihasználva minimális sodródással teszi lehetővé a be- és kikormányzást. A forgatás elsajátításáig mérsékelt élhelyzeteket használunk.

A forgatás nem tűnt el a kanyarsízés elterjedésével, szerepe viszont átalakult. Talán a legnehezebb, „legművibb” összetevő a sízésben. Valószínűleg ez az oka annak, hogy számos technikai hiba háttérében a forgatás hiánya áll. Jellemző a forgatásra, hogy hiánya rejtőzködő, látszólag egészen jól meg lehet tanulni síelni egészen rossz forgatással. Később azonban bizonyos technikai elemek megtanulása szinte lehetetlenné válik hiányában. Gyakran lehet találkozni olyan haladó sízővel, aki egy bizonyos ponton megáll a tanulásban, és a továbbfejlődés érdekében vissza kell lépnie a forgatás gyakorlása céljából.

Élményt adó értékteremtés

Soha nem veszíthetjük szem elől, hogy **a sízés öröméért járunk a hegyekbe.** Kinek-kinek más okoz élményt. A boldog, felszabadult, de kellően óvatos tevékenység szervezője az oktató. Ennek érdekében a felnőttek számára is *játékos módon* kell vezetni a foglalkozásokat. *A motiváló feladatok kitűzése, a kényszerítőhelyzetek alkalmazása, a csoportban való együttes és egymás mögötti síelés, az utánzás vezet a korszerű technika kialakulásához.* Különböző segédeszközöket használhatunk a cél eléréséhez: jelzőkúpokat, szalagokat, babzsákokat, ugrálókötelet, labdát, billenő pályakapukat, épített vagy természetes terepalakzatokat.

Az egyéni oktatás a leghatékonyabb, amikor az oktató mindent a tanítványára szab, nem kell másokra tekintettel lennie! A csoportos oktatásnak is vannak azonban előnyei, a követő síelések hasznat hozhatnak, egy jó csoport motiváló lehet –pont ezért lehet az „outdoor tréning” és csapatépítés egyik formája a síelés. Fontos, hogy a csoportos oktatáson belül is egyéni bánásmódban részesüljenek a vendégek! A csoportok beosztása meghatározó tényezője az élménynek, nem lehet nagy különbség a síudásban!

Az egyes mozgáselemek gyakorlási céljával – amint azt a tematika során mindenütt megfogalmazzuk – elég az oktatónak törődnie. A tudatosság természetesen maradjon meg a tanuló esetében is, de sokkal fontosabb, hogy a megfelelő érzések, automatizmusok alakuljanak ki bennük.

Ehhez jó szolgálatot tesz a külső megjelenési formákon túlmutató oktatási eljárások bevetése, amely példázatok vagy hasonlatok alkalmazásával teszi érthetőbbé a feladatot és alakítja, finomítja a síző mozgását. **A belső érzések szóbeli megfogalmazásával** haladó szintű és a háttértörténekek megértésére motivált tanítványok körében érdemes foglalkozni.

Teljes foglalkozás levezetése kizárólagosan ezzel az eljárással kétséges kimenetű, de megfelelő alkalmak kihasználása mindenképpen segíti a fejlődést.

„A kérdés és válaszjáték” /Frage und Antwortspiel = FAS-methode Wallner 2008 p.27-30./ ennek a példás kezdete.

A rávezetés újat kereső eljárásaival találkozhattunk hazai szinten is és több nemzet demonstrációjában, amikor a térdre hivatkozó símozdulatok helyett a szomszédos testrészekben (főként a cipőbe zárt lábfej és boka környékén) észlelhető érzéseket fogalmazzuk meg. A lábfejről ugyanis könnyen szerezhetők taktilis visszajelzések, és a tudatosítás után a megfelelő mozgások megindítása, finom koordinációja is akaratunk illetve ellenőrzésünk alá vonható.

Napjainkban elterjedt a láb és boka felől kiinduló mozgáselemzés, az irányváltatások kialakítása a láb és boka mozgulataira koncentrálva, a sícipőn belüli érzések tudatosítása illetve a lábfej-boka tájék mozgáskontrollba kapcsolása. (ISE tematika 2017)

A tematikáról általánosságban

A **sízés mozgáselemeihez** – és ezen keresztül az említett képességcsoportokhoz – egyre magasabb szinten **újra és újra visszatérünk a tanulás folyamán**. A „**körben bővülő oktatási menet**” egy folyamatosan emelkedő és szélesedő spirállal ábrázolható. A spirál egymás fölé épülő elemei a többi elem bővítésével és kiegészülésével válnak fejleszthetővé. Eppen ezért a „**tematika**”, vagyis **az egymás után tanítható technikai elemek sora** csupán a didaktikai megfontolásokon alapuló elméleti vázlat.

Az oktató képes eldönteni azt, hogy a kiválasztott tematikai soron (pl. a karcolásra koncentrált rövid oktatási menet közben) kinek mennyit kell a másik oktatási út (pl. a hagyományos tematika) megfelelő elemeit gyakorolnia.

A tematika meghatározott elemeihez a gyakorlatban úgy érhetünk el, hogy mozgást alakítunk és fejlesztünk. Mindezt a tanítványok képességei és kialakuló készségei szerint tesszük, ezeket rendszeresen ellenőrizzük. A hiányzó képességeket a legalkalmasabb gyakorlattal fejlesztjük, ezzel téve lehetővé a továbblépést.

A terep kiválasztása az adott feladathoz meghatározó jelentőségű. Alapvetően a tematikai előrehaladással párhuzamosan bátoríthatunk meredekebb lejtőkre, vagy nehezebb körülmények közé. A túl meredek lejtő ugyanúgy gátolhatja a sikeres végrehajtást, mint a túlzottan enyhe. A hóviszonyok jelentősen befolyásolják a lécbiztonságot és a sebességet, tehát ezeket is számításba kell venni. A pálya előkészítettsége illetve elhasználódása a nap folyamán, újabb figyelembeveendő szempont.

A kihívó, mindig magasabb, de ugyanakkor sikerélménnyel teljesíthető célkitűzések vezetnek a legjobb eredményre.

Általában a hóviszonyok, a pálya előkészítettsége, a terep meredeksége adott, ehhez kell alkalmazkodnunk a megfelelő feladatok illetve sítechnika kiválasztásával. A taktikára is figyelni képes sízőnek a mozgást segítő vagy akadályozó alakzatok kihasználása és a lesiklások sebességének, ritmusának változtatása adhat újabb élményeket.

A visszatérés korábbi, alapfokon már helyesen kivitelezett technikai elemhez – ideális körülményeket választva – szolgálhatja a durva koordináció finomítását, de szolgálhatja a kiválasztott elem – nehezített körülményekkel kényszerített – megerősítését, az alkalmazkodóképesség fejlesztését.

Ennek megfelelően **a tematikában csak egy helyütt leírt elemek, vagy gyakorlatok többször is szerepelnek a tanulás folyamán**. Példaképpen említhetjük az egyenes siklás, a különböző girlandok, vagy éppen a rövid lendület egyre magasabb követelményeit.

Az egyes technikai elemek voltaképpen csak gyakorlatok, amelyek segítségével bizonyos képességeket sajátítunk el. Az a különleges bennük, hogy olyan csomópontjai az oktatásnak, amelyeket általában célszerű érinteni. A többi gyakorlattal szemben ezeket csak rendkívül indokolt esetben érdemes átlépni. Ugyanakkor fontos alapelv, hogy nem kell minden gyakorlatot végigvenni, amelyek az oktató fejében vagy a szakkönyvekben megtalálhatók. A jó síoktató egyik legfontosabb tulajdonsága, hogy ki tudja választani azokat a feladatokat, amelyekkel a leggyorsabban érheti el a célt, anélkül, hogy felesleges súlykolásnak tenné ki a tanítványt. Az oktató az, aki mindig meg tudja mondani, hogy melyik gyakorlatot, hol, mikor és miért alkalmazza vagy hagyja ki. Ezzel válaszolja meg a címben feltett kérdést: a tematika ismeretében adagolt értékek mentén juttathatja élményhez a tanítványait.

Irodalom:

Demeter Antal-Ozsváth Miklós: Síoktatási segédlet tanároknak, síoktatókna;

Iskolai Síoktatók és Szabadidő-szervezők Egyesülete, 2016

Dosek- Miltényi /szerk./ (1993) A sízés. TF/ Budapest

Dosek- Ozsváth /szerk./ (1999) A sízés 2000. Dosek Bt. / Budapest

Dosek- Ozsváth /szerk./ (2003) A sízés+3. Ozsváth Miklós / Budapest

Hoppichler Franz (1985) Die Österreichische Skischule. HERANT-Verlag Sportmagazin/ Salzburg

Kovács Tamás Attila (2002) A síoktatás tematikája. SMSZ és ISE / Budapest

Hermann Wallner (2008) Richtig Carven. BSPA / Wien

A SÍOKTATÁS MÓDSZERTANA II.

AZ OKTATÁST MEGHATÁROZÓ TÉNYEZŐK, OKTATÁSI ELVEK, A HAVAS SPORTOK OKTATÁSÁNAK MENETE

A síoktatás célja:

közvetlen cél:

- tudatos képességfejlesztés a sízés építőköveire összpontosítva
 - korszerű sítechnika megtanítása, fejlesztése
 - a rendelkezésre álló idő alatt a lehető legnagyobb sikerrel
- Ez a siker a sítechnikai elemek bővülésével és azok helyes és magabiztos végrehajtásával jellemezhető szakmailag, de pedagógusként a tanítványok motivációjával a továbblépés felé.

közvetett cél:

- egész életre kiható, egészséges életmódra motiváló rekreációs **élmény** nyújtása
- a természetet szerető, a természet erőit ismerő, ahhoz környezetvédő beállítottsággal alkalmazkodni képes sízők nevelése
- vidám, bajtársias, közösségi szellem (jellem) kialakítása

A síoktatásban történő részvétel több országban rendszeres tevékenység. A rendszeresség az egy síidényen belül több időszakra elosztott oktatást, és az évenként visszatérő oktatási egységeket jelenti.

A részvétel lehet önkéntes, vagy kötelező jellegű. Utóbbira a hóban gazdag országok testnevelési tanterveiben és kiképzési terveiben találunk példákat (általános-közép és felső szintű iskolák, katonai, határőr, erdész sífoglalkozások, a hegyimentők kiképzései).

Az önkéntes síelés általában egy vagy több havon töltött időszakot jelent (szünidőben, szabadságon). Jó esetben a havas hétvégék is ideszámíthatók. A sízésnek hódolók száma igen nagy, javarészüket nem (vagy csak egyszer) vett részt képesített oktató irányította oktatásban. Családtagok, barátok, ismerősök - és nemegyszer tanárok - édesgetik tanítványaikat a lejtőkön, több-kevesebb szakértelemmel, de határtalan önbizalommal.

Annak ellenére, hogy a sízés gyakorlása már az első lépéseknél, siklásnál örömet nyújt, a mozgástechnika tanulásához célszerű szakember irányításával hozzálátni.

Ennek *több előnye van: (miben segít a jó oktató?)*

- a személyes biztonságra és a síkultúrába történő bevezetésre nagyobb az esély (FIS szabályok, magatartással kapcsolatos elvárások, veszélyhelyzetek elkerülése)
- tervszerű (akkor is, ha csak egy-egy alkalomra vagy időszakra vonatkozik)
- rövidebb idő alatt nagyobb tudás érhető el - azaz hatékony
- kiszűrhető a helytelen technikával történő mozgások beidegzése
- a helytelen automatizmusok hibafeltárásával, megfelelő gyakorlatokkal és szakértelemmel kijavíthatók
- a síelés technikájának szélesebb körű ismeretét eredményezi
- tudatos sízésen keresztül magasabb szintre juttatja a tanulót
- a hó- és terepviszonyokhoz és a pálya forgalmához illő gyakorlatválasztással a legteljesebb élményt képes nyújtani

Az oktatást meghatározó személyi és tárgyi tényezők

1. A TANULÓ, aki lehet tehetséges vagy tehetségtelen, fiatal és idősebb, fiú vagy lány, a legkülönbözőbb karakterrel. Az egyéni oktatásban ez kevesebb, míg a csoportos oktatásban több problémát okozhat. (Tanulók közti különbségek.)

Fontos tehát az oktatásban résztvevők *közössége* is.

2. A SÍOKTATÓ - akinek meghatározó szerepe van a tanulás sikerében. Ennek érdekében folyamatosan tökéletesítenie kell a munkájával kapcsolatos képességeit, készségeit, tudását, az alábbiak szerint:

a) *Elméleti szaktudás:*

Ő hozza az oktatási tematikát, a módszert, a feladatokat és a gyakorlatanyagot az oktatáshoz, és alkalmazza azokat a tanulók képességeinek megfelelően (egyéni képességek, mozgásfelesztés, terepválasztás, stb.).

b) *Gyakorlati szaktudás:*

-alapos, sokoldalú, magabiztos sítudás

-jó bemutatókészség

-megfelelő kondíció

c) *Beszédképesség:*

-rövid, szabatos, érthető,

-nagy csoport és ismeretlen vendégek esetében is fesztelen

d) *Pedagógiai rátermettség:*

-megnyerő modor, példaadó viselkedés (erkölcsi szabályok, környezetvédelem)

-segítőkészség (felszerelés ápolása, javítása, sportártalmak kezelése, lelki támasz, stb.)

-türelem, udvariasság, pontosság

-képesség a csoport aktivizálására

-érezdjk az oktatás öröme

-megértés, érdeklődés mások iránt

-jó megjelenés, ápoltság

-a tanulók életkorának, beállítódásának, a fizetővendég igényeinek megfelelő alkalmazkodóképesség

e) *Szervezői készségek:* a hivatásos síoktatók esetében vizsgaköteles tantárgyak illetve képességek az amatőr oktatók munkáját is megkönnyítik;

-kommunikációra alkalmas nyelvismeret

-idegenforgalmi és idegenvezetői ismeretek (felkészültség az éppen aktuális hellyel kapcsolatosan)

-utazásszervezési és szállodaüzemeltetési ismeretek (jogszabályok ismerete és betartása, szervezési rutin, pénzügyi ismeretek)

-magashegyi körülmények ismerete és mentésre való kiképzettség (hó- és lavinaismeret)

3. Jelentős szerepe van az ESZKÖZÖKNEK.

-a felszerelés legyen korszerű és jól karbantartott

-az oktatásban felhasználható eszközökkel jelentősen növelhető annak hatékonysága: síliftek, jelzőrudak, játékok, zászlók, kapuk, mesterséges terepidomok, különböző hosszúságú lécek, nyomok a hóban stb.

4. a TEREP (a természeti környezet) és annak a gyakorlatokhoz illő szakaszainak kiválasztása elsősorú fontosságú, a mozgás kialakítását segítő terepalakzatok illetve a

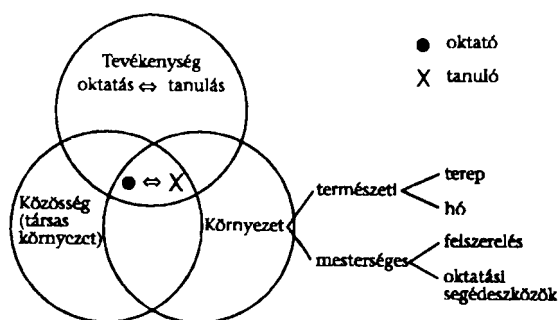
mozgásvégrehajtást nehezítő körülmények egyaránt szolgálhatják a fejlődést!

Ennek modern formája a fun-parkok építése, amely közvetve a természet védelmét is szolgálja.

5. a HÓ minősége természeti tényezők által meghatározott, de mesterséges beavatkozással (pályakészítés és karbantartás) befolyásolható, az oktatás szempontjából szintén meghatározó tényező. A hóviszonyok a napszaknak megfelelően is változnak illetve a szél is alakítja a körülményeket pl. a pályák buckásításával vagy a meredek lejtők jegesre kotrásával.

Az oktatást meghatározó személyi és tárgyi tényezők speciális körülmények között találkoznak egymással, amelyek a következők:

- természetben űzött sport: magasság, hideg, gyors időjárás-változások
 - különleges örömet nyújtó mozgásélmény: siklás, egyensúlyozás
 - irányváltogatás nagy sebességgel és a sebesség változásával
 - kihívó ugyanakkor félelemkeltő lejtők (reális és irreális veszélyek)
 - testsémát megváltoztató szokatlan felszerelés
 - állandóan változó, a mozgást befolyásoló környezeti tényezők (terep, hó, más sízők)
- A sízéshez nyílt mozgáskészségű technika, síklási stratégia és taktika szükséges!*



A TANÍTÁSI-TANULÁSI FOLYAMAT SZERVEZÉSE A SÍOKTATÓ FELADATA

1. célokat állít
2. meghatározza az oktatás tartalmát
3. irányítja, szabályozza az oktatási folyamatot
4. értékkel
5. kibontakoztatja a tanítás-tanulás önszabályozó-önfejlesztő mechanizmusait.

A tanulási folyamatot komplex egészként kezeli, amelyben a tanulás az összes pszichikus folyamat aktivitásának az eredménye, azaz figyelembe veszi az - érzékelés - észlelés - figyelem - emlékezés - képzelet -gondolkodás - érzelem - akarat- cselekvés kölcsönhatásait. Tanulásszervezési feladatként:

A- érzelmi és tudati tényezőkkel MOTIVÁLJA a tanulókat

B- AKTIVIZÁLJA őket (cselekvésre a lejtőn; mozgáselemzésre, gondolkodásra a foglalkozás alatt és pihenőidőben; kulturált viselkedésre az emberek között; bajtársiasságra, önfegyelemre a nehéz szituációkban, stb.)

C- és arra törekszik, hogy a tanulás eredményét a tanulók lehetőleg sok azonnali és lehetőleg pozitív MEGERŐSÍTÉSSEL éljék át, pl: *külső megerősítés*- dicséret, értékelés, buzdítás; *belső megerősítés*- a gyakorlatok olyan csoportosítása, hogy a sikeres végrehajtások domináljanak; *helyettesítő megerősítés*: mások technikájának, hibáinak elemzése, értékelése. A síoktató az oktatás folyamán nagy figyelmet fordít a tanulók közti (biológiai, pszichológiai, szociológiai jellegű) különbségekre, lehetőség szerint individualizálja az oktatást!

A síoktatás legfontosabb útmutatója, amely a módszertani megfontolásokkal együtt vértelzi föl a síoktatót a szakmájára a **tematika**, amelynek itt csak a didaktikai szempontból legfontosabb elemeit említjük meg

ÉPÍTKEZÉS, TEMATIKA

- a sízés mozgáselemei egymásra épülnek, ennek logikája a technikai elemek sorozatában és az „építőkövek” mentén is megnyilvánul.
- a technikai elemek folyamatosan emelkedő és bővülő spirállal ábrázolhatók, *körben bővülő oktatási menettel* dolgozzunk
- a speciális sí képességek (az építőkövek) és az azokat reprezentáló mozgáselemek mindig magasabb szinten térnek vissza, és fokozatosan egészülnek ki új elemekkel,
- a visszatérés a tartósságot és az előremutató változtathatóságot egyaránt lehetővé teszi
- a tematika jellegzetesen lineáris (az egymást követő elemeket feldolgozó) leírása nem jelent kötelezően követendő lépcsőfokokat, mivel a teljességre törekszik
- a gyakorlatban jól működnek a *rövid útnak* nevezett átvágások, amelyek a tanulók egyéni képességeit kihasználva és az élvezetes foglalkozások céljából egyes technikai elemeket korán és részletesen vesznek
- a kihagyott elemekre ez esetben is vissza kell, vissza lehet térni, de az azokra fordított idő esetleg csökkenhet
- példák: a nyomásváltásos hóekeivelésen keresztül kialakított rövidlendületek, vagy a természetes reakciókra épített karcolt lendületek, vagy éppen az egyre növekvő léchosszal építkező síoktatásban a forgatás eleme.

Az oktatás komplexitását újra kiemelve a hatékony síoktatás megszervezéséhez adunk a **DIDAKTIKAI ALAPELVEKRE ÉPÍTETT KONKRÉT TANÁCSOKAT.**

FOKOZATOSSÁG

A fokozatosságot a síoktatásban sokoldalúan kell értelmezni, az alábbi felsorolás segít ebben:

- a könnyűtől a nehéz gyakorlatok felé haladva oktassunk
- a könnyűről fokozatosan síeljük egyre nehezebb terepre (lejtő és hóviszonyok, terepalakzatok)
- az ismert elemekre támaszkodva lépünk az ismeretlen felé
- az ismert gyakorlólhelyekről haladjunk az ismeretlen pályák felé
- egyszerű elemekből építjük fel az összetett mozgáselemeket
- a természetes mozgásokból kiindulva haladjunk a speciális felé (használjuk ki a természetes mozgásos reakciókat, de ne engedjük a későbbiekben hátrányt jelentő túlzások rögzítését)
- fokozatosan növeljük a sebességet illetve változtassuk a végrehajtás ritmusát
- használjunk a síudáshoz illő felszerelést (pl. egyre hosszabb vagy keményebb léceket)

A TUDATOSSÁG

-az oktató által alkalmazott módszerek, eljárások és gyakorlatok célrairányultságában érvényesül.

Tudd, hogy KINEK, MIT, MIÉRT, MIKOR, HOL adsz feladatul!

Ne legyen öncélú a gyakorlás - csak ami hasznos...!

-a tanuló szempontjából ez azt jelenti, hogy érti a mozgások mechanizmusát, azok célszerűségét. Nem követ látszólag kecses, de ugyanakkor helytelen mozgást pl. a zárt lécvezetésű kigyóbüvölőkét.

(Sokszor természetes reakciók ellenére kell cselekedni, ilyen reakciók példái: rézsútsiklásakor meredek oldalon a hegy felé törekvés, kiegyenlítő technikánál a hullámtetőkön felállás,

egyenes siklásnál meredekebb lejtőhöz érve hátrébb dőlés, bizonytalanság esetén a térd kinyújtása, stb.)

-tudatosság és koncentráció szükséges az elemek gyakorlásánál az automatizációt megelőző időszakban, ehhez az oktató a feladatok szakszerű kijelölésével a legszükségesebb elemre irányíthatja a figyelmet

-tudatosság szükséges változatos terepeken az odaillő technikai elem kiválasztásához (taktika) és figyelem a mozgások alkalmazkodó kivitelezéséhez

ÉRTHETŐSÉG

-az oktató számára azt jelenti, hogy egymásra kell építenie az átadandó információkat

-azokat a tanulók képességeinek megfelelően kell előadnia -könnyen érthető közlési mód

-rövid világos magyarázat

SZEMLÉLETESÉG

-rendkívül fontos a síoktatásban a pontos, helyes bemutatás

-alkalmanként a kívánt mozgáselemeket hangsúlyozó pedagógiai célzatú túlzás

-a síoktató feladata a jó „MINTA” síélése, hiszen csak ritkán fordulhat a bemutatott eszközökhöz

-a szemléletességet segítik a filmek, videofelvételek, ahol lehetőség nyílik lassításra, képkimerevítésre

-rendkívül hasznos a tanulókról készült felvételek elemzése

-a sínyomok elemzésével is segíthetjük a szemléltetést, értékelést

- a szemléletesség körébe tartozik minden érzékszerv által feldolgozható információ kihasználása, ebbe tartoznak bele a belső érzések is (izomérzékelés=kinesztézis, taktilis információk, egyensúlyozás)

A TARTÓSSÁG KÉRDÉSKÖRE

-„a gyakorlás tehet bajnokká”- mondják, hiszen a mozgások rögzítéséhez, csiszolásához gyakorolni kell

-rendkívül fontos, hogy csak helyes mozgásokat rögzítsünk, hiszen az „áttanulás”, azaz a korábbi rossz beidegzések kioltása hosszadalmas folyamat, és ez gátolja a többi mozgáselem helyes kialakítását is

-a tanult elemek biztos végrehajtására, tökéletes alap megteremtésére kell törekedni. E tekintetben kompromisszumot kell találni a „változatosságnál” leírt szempontokkal.

-olyan „tartós” mozgáskészséget kell kialakítani, amely lehetővé teszi ismeretlen, változatos sípályákon az alkalmazkodó megoldásokat. „Zárt” megoldások helyett „nyílt készségek”. A flexibilis mozgáskészletet a rögzítések során terepváltoztatással, tempónöveléssel érhetjük el

VÁLTOZATOSSÁG (legyen összhangban az előzővel!)

-többször térjünk vissza egy-egy elemhez

-ne üzzük unalomig ugyanazt, csak addig, amíg szükség van rá

-csupán egyetlen elemet tökéletesíteni - unalmas

-konkrét símozgások tökéletesítését más mozgások elsajátításán keresztül érhetjük el

A símozgásban igen nagy a pozitív transzfer, hiszen a mozgások mögött hasonló működések vannak, és hasonló elvek érvényesülnek (Egyensúlyozás, hasonló lefutású lendületek, a tehermentesítések, siklás egy lábon, elrugaszkodások, stb.)

-az azonos mozgásokat is változatosan gyakoroltassuk:

(más terep, más meredekség, más ívhossz, más sebesség)

-törekedni kell a képességekhez illő legtöbb elem megismertetésére (ha azok koordinálására már adták az alapok)

-sokféle gyakorlatot alkalmazzunk, de azok logikusan kövessék egymást! Ne ugráljunk a gyakorlatok között!

A tanulás, oktatás menete:

- előkészítő és rávezető gyakorlatok alkalmazása
- magyarázat
- első bemutatás
- első próba
- kiegészítő információk
- ismételt bemutatás
- a mozgáselem kialakítását szolgáló gyakorlatok
- hibafelismerés, mozgásjobbítás
- gyakorlás ideális körülmények között
- értékelés
- gyakorlás a feltételek változtatásával
- áttérés más mozgáselemre

Szemponatok, jellemzők:

szükséges képességek, vezető mozgáselemek rövid, hatékony, figyelemfelkeltő iskolás túlzással a teljes gyakorlatot (globális módszer) az első próba tapasztalatai alapján teljes pontossággal (tér, idő, dinamika) a tanítványokhoz alkalmazkodva válogatni, szükség esetén: parciális módszer, cél: durva koordináció mi az ok?, fontossági sorrend, egyszerre egyet, tipikus majd egyéni hibajavítás, légy pozitív fokozatosság, változatosság cél: finom koordináció formáló, segítő, lezáró terep, hó, kihívó feladat cél: a mozgás megszilárdítása előkészítő és rávezető gyakorlatok

A gyakorlatok - feladatok egymásra épülése

Gyakorlatnak nevezzük egy mozgás (sízésben technikai elem) vagy mozgássor (többféle technikai elem) végrehajtását azok megkezdésétől a befejezésig. A szaknyelv ismeretében pontosan meghatározhatók a gyakorlatok. Pl. síeljünk 4 párhuzamos hosszú forgatott lendületet, majd 4 forgatott rövid lendületet és ezt ismétljük a pálya aljáig.

Feladat a tanuló számára könnyen megérthető vagy kijelölhető tennivaló, amely az összes erre alkalmas információs csatorna felhasználásával (bemutatással, szóbeli útmutatásokkal, kiegészítő információkkal, ritmust adó hangjelzéssel, kényszerítőhelyzetekkel és jelzőeszközökkel, kihívó ügyességi célkitűzésekkel, stb.) ad a mozgások kialakítására, tökéletesítésére, élményszerzésre lehetőséget.

Pl. a fenti gyakorlat kivitelezéséhez kérhetjük a pálya kijelölt szélességének teljes kihasználását négyszer, majd a lehető leggyorsabb váltásokat négyszer párhuzamos léczvezetéssel. Ugyanezt bójákkal is kijelölhetjük, ekkor a bóják megfelelő oldali kerülése – befűzése- a feladat, de a tanuló fülhallgatójára mikrofonunkon keresztül is adhatunk ritmust, stb.

A feladat lehet egyszerűbb, mint egy kialakítandó technikai elem (pl. a rávezető gyakorlatok ilyenek), de lehet jóval összetettebb is, amikor már ismert, megadott technikákkal a terephez alkalmazkodva kell síelni.

A tanulók kondicionális képességei, ezen belül a sí-specifikus képesség-együttesek és a síoktató-tanuló közötti kommunikációs lehetőségek egyaránt meghatározzák a feladatok meghatározásának módozatait. Itt a felnőtt és gyermekoktatás, vagy éppen egy felső vezető által rendelt kétórás kurzus és a többnapos baráti körben kifejtendő munkák különbségeire utalunk.

Feladatként hasznosíthatják a tanulók a korábbi tapasztalatok belsővé vált elemeit, (emeld, rugaszkodj, feszítsd meg, tartsd, stb.) vagy az utánzásokat (osonva, energikusan, csempészve vagy, mintha futnál, kerékpároznál, autózna, stb.) amelyben szintén építhetünk más mozgásformákból ismert vagy sízés közben kialakított elemekre is.

A didaktikai szempontok alapján egyre nehezedő feladat-meghatározási sorrendet jelezzük az alábbiakban

- gyakorlatok - feladatok helyben (ha megoldható)
- gyakorlat – feladat egyszer, egyik oldalra
- ismétlések
- másik oldalra ugyanaz,
- gyakorlatok – feladatok összekötése, mindkét oldalra egyszer majd többször
- gyakorlatok folyamatosan
- feladatok a ritmus (ívhossz) tartásával, egy gyakorlatban azonos ritmus vagy ívhossz
- feladatok a ritmus (ívhossz) szabályos változtatásával (pl. két rövid, két hosszú)
- feladatok a ritmus (ívhossz) szabálytalan változtatásával
- sízés kijelölt pályán: más nyomvonalán, kijelölt sávban, jelzések majd kapuk között
- feladatok az oktató jelzéseinek megfelelően
- árnyéksíelés, akkor kell fordulni, amikor a társ
- követő síelés, ott kell fordulni, ahol a társ (kígyó)
- formációs gyakorlatok (többen együtt)
- a meredekség, terep, sebesség, ív nagyságának változtatása

Megjegyzendő, hogy a leírt fokozatok nem jelentenek kötelezettségeket, a gyakorlat jellege és a tanulói képességek figyelembevételével az oktató belátása szerint alkalmazandók!

Bizonyos hibák kiküszöböléséhez gyakran elegendő a feladat illetve a technika újbóli elmagyarázása, bemutatása – ezzel tehát mindig meg kell próbálkozni. Nagyon fontos a helyes, szemléletes bemutatás. Ne feledjük el, hogy a gyerekeknél a leggyorsabb és a legcélravezetőbb tanulási forma az utánzás. Gyakorta vidám perceket okoz a mozgások videóról való visszanezése, amely szakértő elemzéssel hasznos eszköze a mozgásfejlesztésnek. A modern IKT (információs és kommunikációs technológiai) eszközök akár azonnali, ott a pályán vagy felvonózás közben lehetővé teszik a visszanezést.

Külön bekezdést szentelünk később az SMSZ által kifejlesztett innovatív oktatás-módszertani megoldásnak, amelyben az oktató rádióadóra mondott közléseit minden tanulója hallja saját vevőkészülékén keresztül. (2013 IVSI kongresszus, Alpe D'Huez, és 2015 Interski Kongresszus, Ushuaia)

Irodalom:

Dosek- Miltényi /szerk./ (1993) A sízés. TF / Budapest

Dosek- Ozsváth /szerk./ (1999) A sízés 2000. Dosek Bt. / Budapest

Dosek- Ozsváth /szerk./ (2003) A sízés+3. Ozsváth Miklós / Budapest

Hoppichler Franz (1985) Die Österreichische Skischule. HERANT-Verlag Sportmagazin/ Salzburg

Kovács Tamás Attila (2002) A síoktatás tematikája. SMSZ és ISE / Budapest

Hermann Wallner (2008) Richtig Carven. BSPA / Wien

A SÍOKTATÁS MÓDSZERTANA III.

A SÍOKTATÁS SAJÁTOS SZEMPONTJAI, A FOGLALKOZÁSOK FELÉPÍTÉSE

A.) az oktatás hatékonyságát a *rávezető eljárások* alkalmazásával segíthetjük

-*utánzás* (pl. törpejárás, sível a lábon, osonójárás, stb.)

-*hasonlat* (pl. csikktaposás, tálcátartás, mintha kiülnél egy hokedlire stb.)

-*játékok* (pl. hógolyózás, célbadobás, kesztyűcsere sítalpon; fogójátékok; két csapatban pontszerző labdaadogatás, síelés kézfogással, stb.)

-*segítségadás* (pl. alaptartás beállítása helyben; a manuális segítségadás mozgás közben jellemző a sízésre, de kezdők esetében a lécsőreinek vezetése az oktató által, vagy felállás segítése túlsúlyos egyéneknél, esetlegesen a gyerekek mozgásának segítése szükséges lehet. Vizuális és akusztikus jelzésekkel, megfelelő terepválasztással is segíthetjük a mozgások kialakítását és tökéletesítését.

-*rávezető gyakorlatok*: a vezető művelet jellemző mozdulatának kiemelése és annak önálló gyakoroltatása (pl. bottűzés függőleges botokkal, a hórahelyezés mozdulata korcsolyalépésnél, térdhajlítás és nyújtás váltakozva egyik és másik lábbal, testsúlyáthelyezések, stb.)

-*kényszerítőhelyzetek*: adott mozgáselemek gyakoroltatása feladathelyzetben, jellemző eljárás a síoktatásban

a) *feladatkijelölés a mozgást segítő körülmények biztosításával*:

(pl.: síklás hosszú árokban: forduló buckán; csúsztatás enyhe lejtőn, sínyomban; hangjellel az időzítés /ritmus/ segítése)

b) *feladat a mozgást nehezítő körülményekkel*:

(pl: síklás az oktató nyomát követve, futómozdulatok az oktatóval összhangban, átbújás kapuk alatt, követő és szinkron síelés, stb.)

- valósuljon meg az ösztönös rávezetés: azaz magyarázat, bemutatás nélkül a feladat megoldása vezessen a megoldásokhoz

B.) a gyakorlatok helyes végrehajtásának alapfeltételei HÓ, alpesi sínél LEJTŐ és LENDÜLET

Alkalmatlan sebesség nélkül nehéz, esetleg lehetetlen végrehajtani a mozgásokat, ezért fontos a megfelelő mozgásos előkészítés és a felszerelés viaszolása is.

C.) a tanulás hatékonyságát növeljük minden rendelkezésünkre álló lehetőséggel:

-válasszunk alkalmas síkörzetet, terepet (megbízhatóan előkészített pályák, képzettséghez illő lejtőszög, változatosság biztosításának lehetősége, stb.)

-megfelelő pályarészt válasszunk

(előkészített pályák, sínyomok, saját pálya készítése, előkészített pályán kívüli síelés)

-alakítsunk a terep képén; amíg az előremutató és szükséges:

-mesterséges terepalakzatok (ugrató, buckás pálya, hullámok,

-segédeszközök (botok, rudak, zászlók, stb.)

-biztosítsuk a kellő gyakorlást (mennyiségi faktor...)

Törekedjünk széles skálát kínáló pályarészek használatára:

-keressük a gyakorlatok végrehajtását segítő hótakarót (előkészített pályák, puha hó, mély hó, jeges nyom, free-ride tereprészek, stb.)

-a „new-school” szabad-stílusú alapelemei vonzóvá teszik a síelést, főképp a fiatalok körében, ezért a sípályákon biztonságosan és haszonnal bele lehet kezdeni a free-style elemek gyakorlásába: síelés hátrafelé, fordulatok, ugrások, slidolások,
(Bánkúty Bence oktatófilmje a 2015-ös Interski Kongresszuson, Ushuaiban:

Freestyle skiing step by step

<https://prezi.com/yxfbpaazng7b/instructing-freestyle-step-by-step/>

-használjuk ki a terepalakzatokat: (pl: konvex terepformák segítik a forogtatást, vagy akár a halszálkázást, ellenlejtő segíti a megállást, stb.)

-változtassuk a gyakorlólhelyeket

-növeljük a sebességet

-ritmusváltásokkal síeltesünk

-éljünk az épített parkok -snow-park- által nyújtott apró lehetőségekkel (pl.lejövet és ugrás az ugratók oldalletörésein) de soha ne adjunk veszélyes feladatot

-

D.) az egyéni fejlődési ütem figyelembevételével foglalkozunk az egyes tanulókkal
(EGYÉNI BÁNÁSMÓD)

Napjaink síoktatására jellemző, hogy a fizetővendég által kitűzött célra irányul az oktatás. Amennyire lehet, szolgáljuk ki ebben a magánoktatásra befizető vendéget, de kockázatos kompromisszum helyett adott esetben győzzük meg a számára szükséges képességek és készségek kialakításának fontosságáról.

Szakmai megfontolásból álljunk ellen a tanuló által idejekorán elsajátíthatónak vélt elemek oktatásának, vagy a túlvállalt lejtőválasztás kívánalmának.

E.) az összes gyakorlatot mindkét oldalra végeztessük.

AZ OKTATÁS MEGSZERVEZÉSE

Csoportbeosztás: a résztvevőket olyan csoportokba kell beosztani, hogy a foglalkozások mindenki számára hasznosak legyenek. A közös gyakorlások során az egyénekkal történő foglalkozások is megvalósulhatnak.

-több oktató esetén az oktatókhoz történő besorolást

-egy oktató esetén az oktatási turnusok (időbeosztás, órarend) beosztását kell meghatározni

-ki, mikor, melyik csoportban kap oktatást

-ideális létszám 10-12 fő, biztonsági okokból legfeljebb 15 fő.

A csoportbeosztás szempontjai:

-KOR (gyermek, felnőtt)

-SÍTUDÁS kiinduló szintje

További szempontok lehetnek:

- motoros képességek (koordináció- elsősorban ennek a fejlesztését célozza az oktatás)

- aktuális kondíció (sízést előkészítő gyakorlatok jelentősek)

- motiváció

- baráti kötődések

-gyerekeknek játékot biztosítsunk, ekkor lesznek aktívak, azonosuljunk problémáikkal és oldjuk meg azokat (fázik, nyom a cipő, nem sikerül, stb.)

-felnőttek nagy eltérések jellemében, temperamentumban, stb.

- résztvevők elvárásai, céljai:

-sokat akar síelni - háttérbiztosítással

-fejlődni szeretne odafigyeléssel

-egyéni instrukciókat vár, stb.

AZ OKTATÓ:

- adaptálja szakmai módszertani elképzeléseit a csoporthoz és az egyénekhez. (célmeghatározás, tematika, alkalmazkodóképesség)
- határozza meg az elfogadható viselkedési formákat, tegye elfogadottá elvárásait
- vonja be a tanulókat az aktív munkába
- szabadítsa föl a csoport energiáit

A síoktató zsákja:

Igen sokféle céllal, különböző körülmények között dolgozhat a síoktató tanítványaival. Ettől függően különböző módon kell összekészítenie a zsákját, vagy megtöltenie a zsebeit. Azokat a felszereléseket gyűjtöttük össze, amelyekre feltétlenül gondolni kell.

- igazolvány, biztosítás, térkép a terepről, a szálláshely címe telefonszáma, pénz, telefonkártya vagy mobil-telefon,
- csavarhúzó, szigetelőszalag, bicska,
- izolációs fólia, háromszögletű kendő, biztosítótűk,
- gyorstapaszok, kötszer: mull-lap és pólya, sebtapasz, sebfertőtlenítő (betadine),
- tabletták: Daedalon, Meristin, Algopyrin, Demalgon, Rubophen,
- keksz, csokoládé,
- síviasz, parafa, le húzó lap,
- személyes felszerelések: zsebkendő, napszemüveg, síszemüveg, arckrém, ajakzsír, tartalék sapka, kesztyű.

EGY FOGLALKOZÁS - OKTATÁSI EGYSÉG - FELÉPÍTÉSE

Többféle foglalkozási felépítés is lehet jó, ha az alkalmazkodik a tanulókhöz és a körülményekhez.

Gyakran előfordul, hogy a megtervezett foglalkozásokon változtatni kell (pl: lezárják vagy kiolvad a kiszemelt pályaszakasz; lejegesedik a pálya és ezáltal veszélyessé válik; a sízők tömege a pályán akadályozza a nyugodt oktatást, stb.).

Az alábbi feladatok rendszerint szerepelnek a foglalkozásokon:

A.) BEMELEGÍTÉS

A bemelegítés az izmok sérülési veszélyét csökkenti és előkészíti a megfelelő ideg-izom koordináció működését. A mozgásokat csupán a sízés napjaiban „erőltető” síelők esetében különösen fontos, az izomlázás, összehúzó izomzat sérülésre hajlamos.

Alpesi sízéskor hosszú liftezés után és délutáni foglalkozásokon újra végezzünk bemelegítést!

- gimnasztikai gyakorlatokkal
- speciális síléccel síbottal végzett előkészítő gyakorlatokkal
- mozgásos játékokkal,
- finom nyújtással, de azt is kizárólag meleg izmok esetében
- mérsékelt intenzitású, kis sebességű sízéssel

A korszerű bemelegítés megfelelő sorrendje a következő
(SMSZ koordináció szakmai anyaga 2014)

- 1. finom nyújtás –ízületi bejáratás – „nyújtózkodás”**
- 2. mérsékelt keringésfokozás (gimnasztikai gyakorlatokkal)**
- 3. izmok nyújtása, ízületek mozgáshatárig bejáratása**
- 4. egész testes keringésfokozás (helyváltoztatások itt)**
- 5. izomerőt igénylő gyakorlatok (tolások, húzások, feszítések)**
- 6. speciális bemelegítés – ez már síelés**

B.) ismert elemek ISMÉTLÉSE (egy vagy több alkalommal).

C.) INSTRUKCIÓK ÁTADÁSA (egy vagy több alkalommal).

D.) GYAKORLÁS

-feldolgozó (egy vagy több alkalommal)

-ismétlő, rögzítő

-szabad sízés

1. sízés az oktatóval: kötött feladattal (egy vagy több alkalommal).

2. sízés az oktatóval: szabad sízés (egy vagy több alkalommal)

-az örömért

-fizikai kondícióért

-új utakért, új helyekért

E.) PIHENÉS (egy vagy több alkalommal)

F.) A tanultak ÖSSZEFOGLALÁSA

G.) LEVEZETÉS

-mérsékelt intenzitású / kis sebességű síveléssel,

-stretching (futó és alpesi egyaránt, meleg, nyugodt helyen)

-fürdő kultúra eszközeivel (kádfürdő, szauna, stb.)

MI SZÜKSÉGES A TANULÁSHOZ?

A tanár részéről:

Motiváló legyen
Lelkileg hangolja rá tanítványait a feladatra.
Képes legyen alkalmazkodni a tanulóhoz.
Helyes mintát szízen.
Szakszerűen érzékeltesse a mozgásokat.

A tanuló részéről:

Motivált legyen
Lelkileg is összpontosítson (félelem, kockázat)
Képes legyen alkalmazkodni a terephez, a feladathoz.
Helyesen utánozza (kövesse) az oktatást.
Megfelelően, helyesen érzékelje és értse az információkat.

Adjon verbális információkat:

Elmondás
Magyarázat
Elemzés

Képzelet, értelem, (mozgásos) emlékezés alapján értelmezze azokat

Adjon vizuális információkat:

(Bemutató
Bemutattatás
Jelzések)

*Értékelje a vizuális információkat:
(tér, idő, dinamika érzékelése)*

Segítsen akusztikus információkkal (hangjel)

Alkalmazkodjon időzítéssel, ritmusérzéssel

Tudatosítsa a mozgások alatt fellépő belső érzéseket és azok előidézésének lehetőségeit

Legyen képes saját belső érzéseit feldolgozni mozdulatain és tartásán uralkodni

Gyakoroltasson:

-rendszerzés
-kiegészítő információk

Gyakoroljon:

*első mozgáskép - próba –
–ismétlő gyakorlások -mozgásérzékelés és automatizálás*

Javítsa a mozgást:

-a helyes vezető elem kiemelő bemutatásával
-a hibás elem bemutatásával (felnőttnek is ritkán, gyereknek soha!)
-kéréssel, a feladat meghatározásával, utasítással
-Készítse elő a továbblépést

Rögzítse a helyes mozgást

Hajtsa végre a feladatot

A mozgás részekre bontása
rávezető eljárások

A helyes ritmus kialakítása:

Alkalmazkodjon

-(térbeli) kényszerítő helyzetekkel
-hangjelekkel

Tanultakat mutassák be, alkalmazzák.

Ellenőrzéssel, megfigyeléssel
tájékozódjon tanítványai fejlődéséről

Értékeljen

Tartson önértékelést

Új, egyre nehezebb pályákra vezessen

Élvezze a síelést

Tűzzenek ki újabb célokat

Irodalom:

Dosek- Miltényi /szerk./ (1993) A sízés. TF / Budapest

Dosek- Ozsváth /szerk./ (1999) A sízés 2000. Dosek Bt. / Budapest

Dosek- Ozsváth /szerk./ (2003) A sízés+3. Ozsváth Miklós / Budapest

Hoppichler Franz (1985) Die Österreichische Skischule. HERANT-Verlag Sportmagazin/
Salzburg

Kovács Tamás Attila (2002) A síoktatás tematikája. SMSZ és ISE / Budapest

Hermann Wallner (2008) Richtig Carven. BSPA / Wien

A SÍOKTATÁS MÓDSZERTANA IV.

AZ OKTATÁSI FOLYAMAT JELLEMZŐ ELEMEI A SÍOKTATÁSBAN, MOZGÁSJAVÍTÁS

A MAGYARÁZAT

-legyen lényegre törő, rövid, érthető, képszerű, hatékony (vésődjön be), figyelemkeltő, alkalmazkodjon az életkorhoz.

A BEMUTATÁS

(nem csak a gyerekeknek, hanem a felnőtteknek is a legfontosabb információforrása)

-Főbb szempontok:

-a megállásig tartson a bemutatás

-ügyeljünk rá, hogy látható legyen a bemutatott mozgás fő eleme (megfelelő nézőpontból!)

-a sízés nagyon ritkán ad lehetőséget tükörképszerű bemutatásra (állhatunk háttal is)

Rendszerint a tanulóknak a kért gyakorlatot pontosan mutatjuk be

-*Első bemutatáskor* segíthet az iskolás túlzás (rávezető bemutatás)

-*Ismételt bemutatások:*

-helyes de követhető sebességgel és ritmussal

-teljes pontossággal a mozgás tér, idő és dinamikai jegyeiben

(pl: megfelelő ívhossz, helyes mozdulatok, jó tartás a kritikus szakaszokban, stb.)

-szükség esetén kiemelendő elemek eltúlzásával

-A bemutatás a pályán ritka esemény, de előfordulhat, hogy a síoktatónak külön demonstrátora van, vagyis több oktató dolgozik együtt a csoporttal.

- A demonstrátorok közreműködésével készített oktatófilmek vetítése nagyon hasznos lehet, ha az éppen tanult elemekkel kapcsolatos kívánalmakat tudjuk bemutatni általuk.

A magyar síoktatásügy története is követhető a megjelent alkotásokon:

Sí-mánia (video) Harangvölgyi András

Sí-suli (video) Kovács Tamás Attila (Iskolai Síoktatók Egyesülete, Fővárosi Oktatástechnológiai Központ)

Kanyarvarázs (video) Szabó László (magánkiadás)

Carving mindenkinek (DVD) Ozsváth Miklós, Szabó László 2009. (Ozsváth kiadás)

SEGÍTSÉGADÁS

-Fizikai segítség állóhelyben, a megfelelő helyzetek, alaptartások felvételéhez, kialakításához adható, azokban az esetekben, amikor a tanuló a szóbeli információk alapján és utánzással nem a kívánt pozíciót veszi fel. Símozgás közben az oktató manuális segítséget ritkán tud adni. Példák: idősek felállása, lécvezetés segítése a csőrök irányításával, gyerekek mozgásának segítése súlypont közeli érintéssel, tolással, stb.

-*Pszichikai segítségadás:*

-célja: biztonságérzet, önbizalom kialakítása -alapja: bizalom az oktató felé, jó kontaktus -helye: „veszélyes” terepszakaszokon, nehéz mozgáselemek kezdeti végrehajtásánál

-Vizuális segítségadás: kapuk, jelek, botok, a helyes ívek, és mozgások kialakítását segítik

-Akusztikus segítségadás: a ritmus kialakítását segíti

-A csoport együttes mozgatása átlendítheti a „kétkedőket” is a képzelt akadályokon

ÚT AZ ELSŐ SIKERES VÉGREHAJTÁSHOZ

-a bemutatott mozgás alapján történő első próba lehetőleg legyen (komplett) egész:

globális módszer

ELŐKÉSZÍTÉS

-ezt megelőzik rávezető gyakorlatok

-a mozgás részekre bontásával az 1. sikeres végrehajtás érdekében tudatosított rávezető gyakorlatokat alkalmazhatunk

-gyerekeknél az utánzó gyakorlatoknak, minden kezdő esetében a kényszerítő helyzeteknek van fontos szerepük

FELDOLGOZÓ GYAKORLÁS: az ismeretek közlését azok együttes feldolgozása követi.

A síoktató irányítása mellett próbálja a tanuló a mozgásfeladatot megoldani. A tanulók motorikus cselekedetei változnak a feladat elemzésével, értelmezésével, így az egyéni mozgástapasztalatok is beépülnek a tanulási folyamatba, mígnem létrejön az első sikeres végrehajtás!

A belső érzésekre, az izomfeszülésekre és lazításokra, a légzéstechnikára és az ezzel összefüggő préselésekre, a bőr nyomásérzékelésre, stb. utalással is segíthetjük a tanulási folyamatot, javíthatjuk a mozgást.

Erre a lehetőségre minden síiskola felhívja a figyelmet, az igazi szakmai kérdés az, hogy az alapiskola során mekkora szerepet játszon ez a fajta megközelítés, továbbá ki a megfelelően felkészült oktató az efféle oktatásra? Ha elfogadjuk azt a nézetet, hogy a gyerekek oktatásához, illetve a sportmozgások alapjainak oktatásához van szükség a legfelkészültebb oktatókra, (és ők valóban ezen a területen dolgoznak), akkor nem szabad kihagyniuk ezt a lehetőséget.

HIBAFELISMERÉS, A MOZGÁS JAVÍTÁSÁNAK ELVEI

I.A HIBA OKÁT KERESD!

1. Alkalmatlan vagy rosszul beállított felszerelés

-a megfelelő felszerelés kiválasztása pl: léchossz,

-a meglévő felszerelés karbantartása pl: élreszelés

-a felszerelés alakítása pl: cipő fittingelése, dőlésszög állítása

2. Gyenge képességek

-az oktató a gyakorlatanyag adaptálásával és információadással, pontosítással segíthet

-a tanuló képességfejlesztéssel jut előrébb

3. Pontatlan elképzelés, hiányos megértés

-információk pontosítása, bővítése

4. Helytelen beidegzések

(sízésben igen gyakori, nehezen orvosolható hiba)

-cél a régi reflexkapcsolatok kioltása

-lehetőség:

-a helyes új program felépítése lépésről-lépésre

-változatos módszerek alkalmazása, speciális gyakorlatok, kényszerítő helyzetek

-a korábbtól eltérő megközelítés

5. Görcsös, merev végrehajtás:

oka: félelem, önbizalomhiány, szorongás, fáradtság, a szokatlan felszerelés, túlzott akarás, a mozgás és a külső erők változásainak szokatlansága, lendület hiánya

javítása:

-pszichikai módszerekkel: meggyőzés, biztatás, stb.

-oktatási elvek betartása: fokozatosság, újabb magyarázat és bemutatás, stb.

-a gyakorlólé hely könnyítése; laposabb lejtő, ellenlejtő

-a feladat könnyítése

-előkészítő és rávezető gyakorlatok alkalmazása

-sízés a tanítvány előtt (vagy közelében)

II. A HIBÁKAT FONTOSSÁGI SORRENDEN KORRIGÁLD! lényeges-lényegtelen (a lényeges hibák kiküszöbölésével a lényegtelen hibák is eltűnhetnek)

III. EGYSZERRE CSAK EGY JAVÍTANDÓRA HÍVD FEL A FIGYELMET!

(ez esetben elvárható, hogy a tanuló erre koncentráljon)

IV. BIZTOSÍTS FOLYAMATOS GYAKORLÁST!

(ne törd meg a folyamatot állandó megszakításokkal, adj lehetőséget többszöri folyamatos próbákra: pl: több ív egymás után, girlandok, sífutó mozdulatok többszöri ismétlése)

V. AZ ELSŐ KÍSÉRLETET NE HIBAKORREKCIÓ, HANEM KIEGÉSZÍTŐ, KORRIGÁLÓ INSTRUKCIÓADÁS KÖVESSE!

VI. A TIPIKUS HIBÁK KÖZÖS KORREKCIÓJA UTÁN KERÜLJÖN SOR AZ EGYÉNI HIBAKORRIGÁLÁSRA!

VII. NE A HIBÁRA (NEGATÍVUMRA) HANEM A HELYES VÉGREHAJTÁSRA ADJ INFORMÁCIÓT! (POZITÍV ÖSZTÖNZÉS)

(pl: „ne ülj hátra” helyett „emelkedj magasabbra”, „ne emeld a sarkad” helyett „hagyd az elrugaszkodó lábad a sínnyomban”, „ne vállal indítsd a fordulást” helyett „maradj a törzseddel mindig menetirányban” stb.)

VIII. ÉRZŐDJÉK, HOGY JÓSZÁNDÉKÚ, TÜRELMESEN A HOZZÁÁLLÁSOD!

Szeretettel ÉRTÉKELJ, igazságosan JAVÍTS!

A csoport minden tagját egyformán kezeld!

A HIBÁK FAJTÁI:

A. TESTI EGÉSZSÉGET, ÉPSÉGET VESZÉLYEZTETŐ ÉS KÁROSÍTÓ HIBÁK

-Rosszul kiválasztott felszerelés: léchossz, bot hossza, azok minősége, állapota stb.

→TANÁCSADÁS

-Rosszul beállított felszerelés:

pl. síkötés oldóereje -nyitott cipő-szűk vagy lógó botszija -rossz sífék

→ FELSZERELÉS ELLENŐRZÉSE

-Helytelen alaptartás: rázkódások, zökkenések egyenes gerinccel, nyújtott térddel siklás buckákon, a térdek befelé feszítése, kicsavart törzshelyzet, csípőszög alakítása a gerinc túlzott oldalrahajlításával

→OKTATÁS

-Helytelen mozdulatok: - (lásd még B. pontban is, pl.- bot veszélyes előrelenyújtása, törzs elcsavarodása a menetirányból)

Helytelen magatartás: uralhatatlan sebesség vállalása, szétcsúszó lécekkel siklás előre, és arccal előre, túlzott féloldalas lécelőretolás =hoké, stb.

→ OKTATÁS

-SÍ KRESZ figyelmen kívül hagyása

pl: elindulás hátranézés nélkül, más sízők túlzott megközelítése, helytelen felvonóhasználat, befejező – megálló ív visszanezés nélkül;

→ OKTATÁS, FIGYELMEZTETÉS

B. A MOZGÁS (SÍ TARTÁS) SZERKEZETÉBEN ELŐFORDULÓ HIBÁK
LÉNYEGES HIBÁK:

-felesleges mozdulatok kísérik a mozgást

(a sízésre nagyon jellemző, aminek oka a kezdő számára láthatatlan beavatkozási lehetőség, megoldás: visszafogott haladási tempó, alapos előkészítés,

/Javasolt szakirodalom: az Ozsváth Miklós által kifejlesztett „Strong base” módszer és az Iskolai Síoktatók Egyesületének szakmai képzései/

- a mozgás vezető műveletei helytelenek (elsősorban térbeli és dinamikai jegyek)
- a tartás sportártalmak kiváltója lehet, egészségtelen, nem természetes
- később a fentiek további hibák kiváltói lehetnek
- a végrehajtás rossz ritmusú (időzítési problémák)
- valamilyen mozzanat kimarad
- az összetartozó mozdulatok nincsenek összhangban (tér-idő-dinamika)

Példák:

- alapvető terhelési hiba: folyamatos hátulterhelés; aszimmetrikus terhelés egyenessiklásnál,
 - alapvető egyensúly hibák: túl szűk lécvezetés, túl széles lécvezetés, sok karmozdulat,
 - a lécek terhelése nem igazodik a feladathoz
 - hiányzik a forgatás
-
- a mozgás fő mozzanataiban jelentkező alapvető hibák
 - élen és lapon történő siklások változatai, átmenetei hiányoznak
 - az ívbelső sí túlzott előretolása
 - valamelyik sí túlzott terhelése
 - rotálás –bedőlés, ráforgatás csípővel

LÉNYEGTELEN HIBÁK:

- a sízés eredményességét kisebb mértékben befolyásolják,
- pl: lécvezetés pontatlan, ritmus-hibák, kisebb tartáshibák, egyensúlyi bizonytalanságok, stb.
Tipikus, szokványos hibáknak azokat nevezzük, amelyek szinte előre várhatók.

Ezeket szabatos információkkal előzhetjük meg!

Lehetőleg kerüljük a hiba bemutatását, és előre emlegetését!

A magyarázatban, logikus megközelítéssel szerepeljen, hogy miért hátrányos a helytelen végrehajtás. Az egymásnak ellentmondó „kontraszt” gyakorlatok segíthetik a szélsőségek leküzdését! (Pl. előre-hátraterheléssel síelni, nyújtott vagy hajlított lábakkal síelni, stb.)

A GYAKORLÁS

A gyakorlás célja:

- a fejlődés, az egyre tökéletesedő technikai végrehajtás
 - a mozgáskoordináció finomítása
 - a mozgást visszajelző (külső és belső) információk feldolgozása
 - az ismert mozgáselemek alkalmazkodóképes használata
- módszer:
- az alapvetően helyes mozgások ismétlése
 - kezdetben más elemektől függetlenül gyakoroltassunk
 - keressük meg a legalkalmasabb terepet
 - egy oldalra egyszer megállásig, majd többször, végül mindkét oldalra gyakoroltassunk
 - amint lehet sorozatokat síeltessünk,
- sorozatokban alakul ki a helyes mozgás, meg-megállítva nehezebb végrehajtani (egyetlen lendület a hegy felé, vagy az első néhány rövidlendület ugyanis még nem mutatja a képességeket- készségeket)

DURVA KOORDINÁCIÓ - FINOM KOORDINÁCIÓ –

- a tanulók értsék a feladat lényegét, automatizálódjanak a reflexkapcsolatok tanulópályán, ideális körülmények között

-a sízés tanulási időszakában az oktató által kiválasztott terepszakaszon, az oktató által kért feladatok ismétlését nevezhetjük jellemzőnek. A gyakorlás tervszerű, az ismétlések a fejlődéshez igazodnak

-a gyakorlás későbbi módja, amikor változó körülmények között, hosszabb pályákon haladnak a sízők, és az oktató által javasolt (kiemelt) elemeket ismétlik

Ilyenkor az oktató egyre nagyobb függetlenséget hagy a tanulónak, aki eldönti:

-melyik elemet hol alkalmazza

-milyen sebességgel és ritmussal

-milyen nyomvonalon

FINOM KOORDINÁCIÓ - FINOM KOORDINÁLT MOZGÁS MEGSZILÁRDÍTÁSA, ALKALMAZÁSA VÁLTOZÓ KÖRNYEZETBEN

-a végső cél az automatizáció, óriási hiba azonban a rossz mozgás automatizálása!

-az ismert mozgáselemekből egy vagy több kiválasztása és alkalmazása „probléma helyzetben”

-haladó sízők számára szükséges a legkülönbözőbb mozgáselemek egymásba fűzését tudatosan gyakoroltatni

-törekedjünk sokoldalú, változatos, helyesen alkalmazott és végrehajtott szabad sízés biztosítására

(Szerepet kap a bemutatás; megfigyelés, ellenőrzés; értékelés.)

ÉRTÉKELÉS

Formáló, segítő értékelés: adott sítechnikai elem, mozgásfolyamat értékelése

-állapítsa meg a jól elsajátított, hiányos és hibás mozgásrészeket

-legyen pozitív a jövőt illetően

Összegző, lezáró értékelés: egy kurzus végén a résztvevők kezdeti és elért teljesítményének értékelése:

-a kitűzött csoport és egyéni célok tükrében -figyelembe véve az egyéni fejlődést

-és a csoporthoz viszonyított sítudást

ELLENŐRZÉS:

-az elért teljesítmény *objektív értékelésére* különböző feladatok megadásakor nyílik lehetőség *időszakos ellenőrzés:*

(PI: ki tud minél több rövidlendületet végezni adott lejtőn, ki tud minél kevesebb

elrugaszkodással túljutni adott szakaszon, ki tud hibátlanul lejutni a versenypályán,

ki tud leggyorsabban végighaladni a versenypálya bizonyos szakaszán, majd a versenypályán stb.)

-a *szubjektív értékeléshez* bármilyen feladat megadásával, kijelölésével információt kaphat az oktató, s ezzel folyamatosan ellenőrizheti a tanítványok tudását

A CSOPORT SZERVEZÉSE, MOZGATÁSA SÍOKTATÁS KÖZBEN

A foglalkoztatás elvei:

-Fontos, hogy a tanulók mindig pontosan értsék a feladatokat, hogy más sízőkre, egymásra és saját magukra ne jelentsenek veszélyt! Ezért a SÍ-KRESZ szabályait be kell tartani!

-Az oktató mindig úgy helyezkedjen el, hogy a csoport számára kedvező kiinduló helyet teremtsen, a csoport legyen biztonságban, jól lássák a bemutatást, ne süssön szemükbe eközben a nap, őket zavarja legkevésbé a szél, stb.

-A síoktató határozza meg a foglalkoztatás formáit, amely függ

- a foglalkozás céljától
- a csoport létszámától (csoportos vagy magánoktatás)
- sípályák jellegzetességeitől
- sípályák telítettségétől
- a rendelkezésre álló időtől
- a tanulók képzettségétől
- a feldolgozandó anyagtól
- a tervezett módszerektől

-A síoktatás viszonylag kis csoportokban hatékony, (max. 15 fő) ezért a következő foglalkoztatási formákra kerülhet sor:

EGYÉNKÉNTI FOGLALKOZTATÁS

Amennyiben a síoktatásra hosszú foglalkozási idő (3-4 óra, 1 nap, több nap) jut, és a csoportlétszám kicsi, akkor lehet ez a forma hatékony.

A feladat meghatározását követően a tanulók *egymás után, egyenként* teljesítik azt.

Így az oktátónak lehetősége van a síelők egyenkénti megfigyelésére, a hibák javítására, majd a csoportot összeszedve az újabb feladatok ismertetésére.

A foglalkoztatási forma előnyös az új elemek kialakításakor, amikor minden vendég igényli az azonnali visszajelzést. Ezen kívül az egyéni értékeléseknek is ez a megfelelő formája.

Hátrányát az időkihasználás vonatkozásában találjuk meg, egyidejűleg csak egy ember síel.

Kezdők egyenessiklás gyakorlatainál, amikor felfelé is maguk mennek viszont jó lehetőség.

A rádiós kommunikálás használatával (VOX) ebben a formában is jelentős időmegtakarítás érhető el, mert a gyakorlat közben képes információt adni az oktató, így a várakozási idők jelentősen csökkenthetők.

EGYÜTTES FOGLALKOZTATÁS

Az oktató a foglalkozást, vagy annak egymást követő részeit információadással kezdi, majd *minden síző ugyanazt a feladatot végzi, egyidőben*.

Pl: -sízés együtt, technikai feladatokkal, kijelölt nyomban vagy nyomvonalon,

-sízés együtt, technikai feladatokkal, kijelölt találkozóhelyek között

-szabad nyomvonalon,

-egymás után: oktató, vagy váltott, meghatározott síző vezetésével.

Az oktató együtt síel a csoporttal, vezeti, követi őket, elvegyül köztük, vagy kívülről megfigyeli őket. Elsősorban ismétlő gyakorlásra alkalmas forma, amikor hosszadalmas technikacsiszolásra, hibajavításra és értékelésre nincs szükség.

Ebben a formában nagy segítség a rádiós kommunikáció (VOX) használata, mert a csoport irányításában, mozgatásában továbbá a csoportnak vagy egyes résztvevőknek szánt síttechnikai információkat menet közben is elmondhatja az oktató.

CSOPORTONKÉNTI FOGLALKOZTATÁSRA

akkor kerül sor, ha *egyidőben nem tud mindenki* síelni. Ilyenkor a gyakorlatokat egymás után, több csoportban kezdik a sízők. A feladat azonos mindenkinek.

Pl: - 4 sínyompár áll rendelkezésre, négyesével indulnak (sífutás)

- 2 slalompályán párosával indulnak (alpesi)

Ismert feladatok esetében, azok ismétléses végrehajtásakor alkalmazható forma, amikor a gyakorlatok között indokolt pihenési, felkészülési, liftezési, koncentrálni időt hagyni.

Hagyományos szemlélettel a feladatot végzőkre képes koncentrálni az oktató, de figyelmét a feladatokra várakozókra is fordíthatja, ha éppen az előző feladtból tanuló változtatásokkal kell teljesíteni a következő futamot. Mindehhez a síoktatónak nem kell a helyét változtatnia, mert a csoport bármelyik tagjához bármikor szólhat a rádióadóján keresztül.

CSAPATFOGLALKOZTATÁSOKRA

is sor kerülhet a síoktatásban. Ekkor a *különböző csapatok különböző feladatot* oldanak meg egyidőben.

Alkalmazása akkor indokolt, ha olyan speciális gyakorlatokat végeztetünk, amelyeknél az egyidejű gyakorlás nem oldható meg, az egymás utáni indulás pedig túl hosszú várakozási időt igényel.

A gyakorlóhelyeken:

-több telepített pálya

-többféle kitzűzött (vagy meghatározott) feladatsor

-különböző technikai elemek számára kijelölt szakaszok,

-követendő sínyomok találhatóak.

Ha egy-egy gyakorlóhelyen a csapatok tagjai együtt végzik a feladatot (pl: korcsolyázás párosbotozással körbe-körbe), akkor együttes, ha pedig egymás után (pl: műlesikló pálya teljesítése) egyenkénti csapatfoglalkoztatásról van szó.

A síoktató így képes kisebb csapatokkal foglalkozni, amíg a másik gyakorlóhelyen önálló munka folyik. Az oktató által vezetett csapat részére új ismeretek átadása is tervezhető.

ALAKI MEGOLDÁSOK SÍFOGLALKOZÁSOK VEZETÉSÉHEZ

Sík terep, léchezsoktatás, sífutás: -oda-vissza,

-önmagába visszatérő körpályákon.

Alpesi lejtő: x = tanuló o = oktató

1.-2.-3.-4. ábrák: Egyenkénti síelésnél mindig a legfelső tanuló induljon és a várakozó sor végére alulról csússzon be!

5. ábra: Egymás utáni követő síelésnél mindig a legelső induljon, így lesz szoros a sor!

Követő síelés: amikor a tanulók egymást követve, ugyanazt az útvonalat síelik végig. A tanulók útvonala azonos, de mozgásaik az ívekhez igazodnak. Nem együtt, egyszerre, hanem fáziskéséssel kerülnek az előttük síelő helyzetébe.

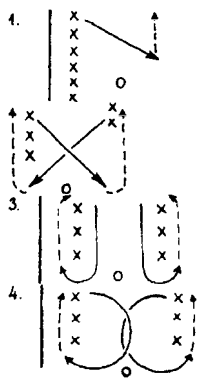
Nyomkövetésnél a megállás mindig megbeszélte módon, hátulról és a legelső pozícióba történjen!

Az oktatót közvetlenül követő tanulók előnyt élveznek a hátrébb sízőkkel szemben, mert ők másolható mozgásmintát és jó ívű nyomvonalat látnak. Ezért tervszerűen cseréljük a sorrendet a tanulók között! Ehhez a cseréhez nem is szükséges mindig megállni, hiszen az oktató jelzésére az őt követő síelők adott ívben kiválhatnak az élről és a csoport végére sorolhatnak be.

Árnyéksieléskor arra törekszik a csapat (vagy akár a páros), hogy az oktatóval illetve egymással teljes összhangban legyenek. Ilyenkor mindenki egyidőben végzi ugyanazt a mozdulatot, értelemszerűen a pálya különböző pontjain.

A követő síelések veszélyesek lehetnek sűrű forgalomban, mert a csoport vezetője nem ugyanolyan közlekedési helyzetben síel mint a sor végén haladók! A csapat mozgásakor vegyük figyelembe a pálya szélességét, és adjunk teret a többi síelő számára! A csoportban haladók közé ugyan nem szabad kívülről besíelni, de a másokra ráfutó csoport tagjaira vonatkozik a szabály, miszerint a lejjebb sízők kikerülése kötelességük!
A pályák találkozásai és a liftállomások előtt biztonságos távolságban fejezzük be a követő síeléseket.

Bármilyen foglalkoztatási formát választ az oktató, a felügyelete alá tartozó csoportot tartsa együtt. Mindig tudja, hogy ki hol van, alkalmazkodjon a leggyengébbhez!



TILTOTT GYAKORLATOK ÉS HELYEK

Forrás: Kovács Tamás Attila: (2002.) *A síoktatás tematikája* SMSZ-ISE, Budapest

TILOS:

Felnőtteknek a 180°-os helyben fordulat.

A hóeke „vonatozás”. (Légy kegyetlen, ne engedd, mert gyenge az elől álló keresztzalagja!)

Bottal fogócska (hegyével előretolva).

Versenyzők edzőpályájára besízni.

A liftnyomon sízni.

Egyedül síelgetni.

ZSÚFOLT PÁLYÁKON TILOS:

Ívlépést, rézsútsiklást, girlandot és hegy felé lendületeket gyakorolni.

A hegy felé visszakanyarodni.

A tömeg átlagánál lényegesen nagyobb sebességgel haladni!

A FIS SZABÁLYAI KÉT AJÁNLÁSSAL ÉS EGY KÖTELEZETTSÉGGEL EGÉSZÜLTEK KI:

11. pont: Vegyük figyelembe a különböző sporteszközök igen eltérő siklási tulajdonságaiból adódó, nagysebességű és szokatlan lendületi pályákat.

12. pont: A pálya legszélén hagyjunk egy síelhető sávot szabadon a lefelé gyorsabban haladók útvonalválasztása számára.

13. pont:

A bukósisak viselése 14 éves kor előtt már több országban kötelező! Elterjesztése fontos biztonsági előrelépés a sportágban, a síoktatóknak élen kell járni a példamutatásban!

Irodalom:

Dosek- Miltényi /szerk./ (1993) A sízés. TF / Budapest

Dosek- Ozsváth /szerk./ (1999) A sízés 2000. Dosek Bt. / Budapest

Dosek- Ozsváth /szerk./ (2003) A sízés+3. Ozsváth Miklós / Budapest

Hoppichler Franz (1985) Die Österreichische Skischule. HERANT-Verlag Sportmagazin/
Salzburg

Kovács Tamás Attila (2002) A síoktatás tematikája. SMSZ és ISE / Budapest

Hermann Wallner (2008) Richtig Carven. BSPA / Wien

A korszerű gyermek síoktatás jellemzői

(Demeter Antal, Dosek Ágoston, Takács Norbert; eredeti szöveg 2005)
(szakmailag ellenőrizte: Béki Piroska / 2010)

Általános megfontolások:

A havas világot megszerettetni, visszatérésre motiváló élményeket teremteni – ez legyen a legfontosabb célkitűzés!

–teremtsünk jó atmoszférát,

- nyerjük meg a gyermeket magunknak

–a gyerekek élvezik a *játékot* a hóban, (hagyjuk őket, ne rontsuk el!),

–*hagyni* kell őket, ha aktívak; (önálló játék, sok öröm, a felfedezés boldogsága)

– de *óvni* kell őket, ha nem ismerik fel a veszélyeket, ezért alakítsunk ki kellő óvatosságot és fegyelmet.

- a foglalkozás jellemzően napi 1 (maximum 2) alkalom, egyenként 1,5-2 óra életkortól függően. (Ezen belül is folyamatosan változtatni kell a síspecifikus gyakorlatokat és a játékos pihentető gyakorlatokat)

-teremtsük meg azokat a körülményeket, amelyek segítik a gyerekek fejlődését

(hozzunk létre színes világot, alakítsuk ki, válasszuk ki a terepen a tanulást segítő alakzatokat, alkalmazzunk rávezető és utánzásos gyakorlatokat, a játékos feladatok sorával érezzük el szakmai céljainkat)

A felszerelés

–a megfelelő felszerelés a siker és egészség záloga:

bukósisak, réteges öltözködés (esetleg pótruha, ha kimelegszik), kényelmes cipő, sí és napszemüveg, kesztyű,

A ruha mindig kérdés: egybe overál, vagy kétrészes. Mindkettőnek vannak előnyei és hátrányai. Előnye a kétrészes ruhának, hogy könnyen lehet a pályán pisiltetni, de hátránya is hogy a gyermek dereka könnyen kibukkan a mozgás során. Az overál pont az ellenkezője.

–a *felszerelés passzoljon* a gyerekre: rövid jó minőségű carving síléc, megfelelő gyerek (!) kötéssel,

(nem nő bele a három évre megelőlegezett felszerelésbe, mert hamarabb megutálja a síelést,

–a gyerekcipők kiválasztásához célszerű a cipő bélését kivéve próbálni és ellenőrizni a méretet,

–a gyerek nem tudja mi lehet veszélyes, mi figyeljünk rá: kesztyű nélkül tapodtat se, hosszú sál maradjon otthon, ne lógjon ki madzag a kabátból, stb.

Az oktatási terep

sí-óvoda: a pálya többi részétől elkülönített terület, ideális felszereltséggel, színes játszótéri játékokkal, mesealakokkal, épített terepalakzatokkal, mesemalommal, felfújható játékokkal, felvonószőnyeggel, (ezek a szolgáltatások esetenként külön díjért látogathatók)

tanulópálya: sík terület illetve enyhe lejtő sík kifutóterülettel (vagy ellenlejtővel), nyugodt körülmények, kevés ember, lassú vagy lassítható tanuló lift.

A pedagógusi szerep:

–a gyerekek nyelvén kell beszélni,

–legyünk nagyon *türelmesek*, mert a gyerek önkibontakozása fontosabb a mi céljainknál,

–azonos életkor ellenére a *fejlődés mértéke* nagyon *különbözhet*, legyünk megértők, segítőkészek mindenkivel,
–ismerjünk mondókákat, gyermekdalokat
–vegyük rá a gyerekeket általunk vezetett játékokra, (*szerepjátékok*)
–áradjon belőlünk kiegészítő ismeret: a hóról, a pályákról, a környezetről: (annak szépségéről és védelméről, az emberen kívül ott élő élőlényekről), a biztonságról, a viselkedésről, a liftezésről,... A gyerekeknek minden új, a gyerekeknek fontos az, amit az oktató mond!
–az oktató egyben gondozó is, ezért a szokásos síoktatói kellékek egészüljenek ki a következőkkel: pót sapka, pótszemüveg, pótkesztyű, zsebkendő, cukorka, tereptárgyak.

Szakmai ajánlások:

–a globális oktatási módszeré a vezető szerep, (*utánzás, követő síelés*)
–az oktatási tematika olyan, mint a felnőtteké, a támasztott lendület szakaszokra bontásának kivételével
–működhet a karcolásra rávezető rövid út, ha jó a felszerelés: pl. gyerekfelszereléssel kezdő pályán,
–az oktatási menet legyen színes, változtatható, alkalmazkodóképes, monotonia mentes
–használjuk ki a mozgások végrehajtását *segítő körülményeket*, (bobbpálya, hullámok, stb.)
–segítsük a végrehajtást *kényszerítő körülményekkel*, (átbújni, megérinteni, átlépni, stb.)
–gyakoroltassunk sok egyenes siklást, fokozódó sebességgel, ugrásokkal, – az alaptartás alapjainak kialakítására,
–a lábak egymástól függetlenül (is) dolgozzanak, (alkalmazkodóképesség érdekében – szétválasztott lábmozgással végzett gyakorlatokkal, pl. aszimmetrikus buckasor)
–koncentráljunk a sílécekre, sokáig felesleges botot használni,
–a botok a liftezésnél zavarhatják a gyereket, oktatási segédeszközként viszont hasznosak lehetnek,
–segítsük a mozgások megérzését biztonságot adó megoldásokkal, pl. a tanuló kapaszkodjon gyakorlat közben a sítotunkba, vagy egy kapurúdba,
–a „pórázos” síelést kényszermegoldásnak tartjuk, mert sérti a fokozatosság elvét, lebecsüli az önálló feladatvégzésből –a megküzdésből– fakadó örömet, akadályozza a helyes helyzetfelmérés és a mozgásos automatizmusok kialakulását, mert a „sietéssel” nem a gyerek, hanem a felnőtt vágyait valósítja meg, mert kétséges és időleges „előnyei” vannak, továbbá csoportban nem valósítható meg. Akkor lehet használni, ha ezek ellenére szükség van rá, és a felnőtt olyannyira felkészült, hogy nem veszélyezteti a gyereket. A pórázot ez esetben sem a lábra, hanem a súlypont körül rögzítsük, és maradjunk kellő távolságra! Ne a mozgásmechanizmust „rángassuk”, hanem a sebességet ellenőrizzük a pórázon keresztül!
–sífutók oktatását a klasszikus stílus oktatásával kezdjük,
–törekedjünk nyugodt, sima mozgás kialakítására,
–snowboardozás oktatásánál lapos terepen szervezzünk játékos feladatokat,
–ne siessünk felvonózni, mert hiányozni fognak bizonyos képességek a későbbiekben,
–az egyéni segítségadás szerepe kezdetben fontos, ez csoportos oktatásnál nehezen valósítható meg.

Szervezési tanácsok:

–a kezdés és befejezés legyen pontos,
–folyamatosan ellenőrizzük a létszámot,
–mindig személyesen vegyük és adjuk át a gyerekeket a szülőknek,
(a félreértések kiküszöbölésére pl. családi sízéssel kombinált síeléskor)
–folyamatos legyen a felügyelet, gyereket egyedül hagyni nem szabad,
–baleset esetén a sérülttel kell maradni, gondoskodva a többiek felügyeletéről,

- gondoskodjunk kiegészítő programról rossz idő esetén,
- vezessük rá a gyerekeket a biztonságos, illedelmes és környezettudatos viselkedésre,
- tanítsuk meg, és tartassuk be a sí-kresz alkalmazandó szabályait,
- a csoport mozgásakor kerüljük el a veszélyes helyeket és helyzeteket, azokra készítjük fel és mindig figyelmeztessük a tanulókat,
(pl. ne legyen követő sielés pályakeresztezés közelében, kerüljük a jeges, kiolvadt felületeket, stb.)
- nyomkövető sieléskor jelöljük ki az utolsó tanulót, aki szükség esetén képes segítséget nyújtani, pl. csatoláshoz,
- adjunk pontos instrukciókat: mindenki tudja ki, mikor, meddig, hova, hogyan, ki mögött sielhet, hogyan állhat meg.
- gyakorlatok közben legyen szervezett és fegyelmezett a beállítás a sor végére,
(mindig alulról és semmiképpen ne szemből egymásnak, ne dőljön az utolsó bábu!)

- a *liftelés* külön tanítandó, veszélyes üzem,
 - csúszó lifteknél adjunk és (csoport esetén) kérjünk segítséget a liftet kezelőktől a be- és kiszállásnál, mindkét helyszínen figyeljen valaki a csoportra!
 - lassítsassuk le a liftet,
 - egy oktató maradjon utolsónak,
 - ülőlift használata gyerekek számára csak felnőtt kísérelővel megengedett, kérjünk meg másokat a kísérésre,
 - a gyerekek a be- és kiszállás szempontjából kedvező oldalra üljenek,
 - várják fenn a gyerekeket a kiszállásnál, (magyarán gyerekcsoporthoz két oktató kell)

látványos táborzárók:

- táborok, tanfolyamok vagy gyerekrendezvények esetében fontos annak hangulatos befejezése
 - ez lehet egy síbemutató, ahol a gyerek is feldobott és a szülő keble is dagad,
(pályák zászlókkal, lufikkal, labdákkal, vagy más eltávolítható jelölésekkel,
fenyőgallyat a természet védelme miatt ne használjunk)
 - idősebb korosztályoknál lehet versenyszerű a feladat, igazi bukó kapurudakkal,
 - ha van időmérés, legyen pontos!
 - a rajtszám motiváló kellék,
 - vegyük rá a gyerekeket és szülőket a szurkolásra, tapsolásra,
 - dicsérjünk, jutalmazunk apróságokkal, pl. síoklevél, cukorka, stb.
 - szervezzünk látványos eredményhirdetést, de ne húzzuk hosszúra
(kiváltképp hidegben, illetve az indulás miatti készülődés miatt)
 - minden gyereknek jusson valami.

Különleges szempontok a gyerekek oktatásánál:

Az **alkati tulajdonságok** döntően befolyásolják a tanulás folyamatát

- jellemző az alacsony *súlypont* amely növeli a stabilitást,
- jellemző a *hátrahelyezett pozíció* amelyet 8 éves korig nem kell javítgatni,
- a *fej a testhez viszonyítva* nagyobb mint felnőttkorban, ez segíti a rotációt:
amerre fordul a fej, arra halad a gyerek. (ezért választják inkább a halszálkázást a lépcsőzés helyett)
- a fej a felnőttek súlypontja közelében helyezkedik el –ütközésnél gond, BUKÓSISAK kell!

Kondicionális képességek tekintetében:

- kisebb az erő és állóképesség mint a felnőtteknél, de
- gyorsabb a regeneráció (javasolt a blokkokba szervezett aktivitás, többszöri pihenővel)
- gyors tanulási képesség jellemző, (nem csak az utánzó) de a reflexválaszos cselekvéseknél is, ezért a fokozatosságot tartva teremtsünk sokféle helyzetet: épített gyerekpályákon, jól kiválasztott terepen.
- a jellemzően nagy mozgásigény ellenére ne terheljük túl a gyereket, vegyük észre ha elfáradt, mert onnan már meg nő a balesetveszély, és haszontalanná válik a foglalkoztatás!

A gyerekek **lelki tulajdonságai:**

- a félelem hiánya (ritkábban a túlzott félelem) miatt vezessük őket a realitások felé,
- a figyelem szűkös (terjedelem és tartósság) és hullámzik, de játékkal jól aktivizálható,
- az együttes tevékenységre van igény (az oktató is a csoport belső tagja legyen)
- elvonat dolgok iránt nincs érdeklődés, ezért egyszerű, kevés magyarázattal járó, konkrét feladatokkal, szerepjátékokkal mozgassuk őket,
- nagyon jó a megfigyelőképességük, könnyen utánoznak, ezért fontos a színvonalas bemutatás,
- nem tűrik a monotonitást, ezért *változatos* és érdekes legyen az együttlét, mindig találjanak valami *motiválót*, pl. érdekes feladat, sok bátorítás, dicséret, jutalom, (alkalmazzunk sok hasonlatot: csillag, halszálka, fenyőfa, óriás, törpe, hal, félhold, lépcső, repülő, kormánykerék,)

Az **életkortól** függően különböző sajátosságokkal szembesülünk, másféle módszerek és hangnem az üdvözítő:

5 éves kor alatt:

- személyfüggőség: a szülő vagy tanár iránti érzelmi kötődés a jellemző, ezért az egyéni foglalkozás dominál, (a síoktató a foglalkozás előtti este mesefiguraként szerepelve férközhet a pici közelébe)
- a szülő csak néhány órára hagyhatja a sí-óvodában a gyereket,
- énközpontú a gyerek világképe, nincs közösségi szellem,
- folyamatos visszajelzésre, biztatásra van szükség,
- komfortérzés érdekében még ki kell szolgálni a gyereket,
- fő cél a havas környezethez szoktatás, a felszerelés elfogadása és használata, nem pedig a símozgásokra történő rávezetés,
- No.1: ALKALMAZKODÁSRA KÉSZTETÉS (gyermekjátékokkal, kényszerítőhelyzetekkel, havas játszótérrel, mesevilággal)
- No.2: UTÁNZÁS (mesejelenetek)

5-8 éves kor között:

- kiscsoportos foglalkozás a nyerő, mert már megjelenik az összefogás igénye, (előzetes kontaktusteremtés az oktató részéről itt is fontos, sokat segít egy szívesen követett jelkép, pl. agancsos sapka, katicabogaras hátizsák, stb.),
- a szülő félnapos időszakra a csoportban hagyhatja a gyereket,
- nagyon nagy a játékigény, az ezt kielégítő foglalkozásoknak van értelme,
- növekszik a mozgásigény, a kondicionális képességek fejlődését segítsük kellő ingerekkel,
- igyekezzünk a sportmozgásoknak feladat- és mesejelleg adni (szerepjátékok, vonat, repülő, autók: index, kormány, stb.)
- No. 1: UTÁNZÁS, ezért fontos az együttes játék, a szép és követhető bemutatás, (ezt az oktató gyerekekhez illő lécválasztása, a hókorcsolya vagy rövid lécs használata segítheti)

-No. 2: ALKALMAZKODÁSRA KÉSZTETÉS

(épített kényszerpályák: bobkanyarok, hullámpálya, hullámpálya eltolva, illetve jól megválasztott terepalakzatok kihasználása, terephullámok, ugratók)

9-12 évesek esetében:

–a mozgásoktatás aranykora, a motoros tanulás legideálisabb szakasza, itt már figyelni kell a technikára,

–a csapatmunka helyezhető a középpontba, (követő és árnyéksíelések, csoportra vonatkozó elvárások és értékelések)

–a szülő akár teljes napra rábízhatja a sportoktatóra a gyermekét,

–nagy versenyszellem tapasztalható, a sportszerűség és igazságosság igényével,

–ismert pályán az önállóság, szabadság igénye lép fel, (síeljenek adott feladattal, de látókörben)

–ismeretlen pályán igény van a megbízható vezetőre, (belátható szakaszokra adjunk egyéni feladatot, egyébként javasolható a követő síelés, és adott elemek hangsúlyozása a mozgásos-feladatokban, *itt hogyan síelj!*)

–No. 1: FELADATOK TELJESÍTÉSE

–No. 2: SÍZÉS VEZETŐ NYOMÁBAN

A síoktatás tematikájának kibontakozása a gyermekek oktatásában

(Demeter Antal, Dosek Ágoston, Takács Norbert; eredeti szöveg 2005)

(szakmailag ellenőrizte: Béki Piroska / 2010)

Gyermekek oktatására alkalmas, aki:

–megfelelő pedagógiai, lélektani, szakmai felkészültséggel és kellő empátiával rendelkezik,

–megnyerő, rendezett külsejű,

–vidám, figyelmes, segítőkész,

–toleráns és türelmes,

–jól beszélő, jó kapcsolatteremtő, „jópofa”, ért a gyermekek nyelvén

–ismeri az aktuális gyermekdalokat, mondókákat

–szereti a gyerekeket

–felkészült a gyerekek számára fontos helyzetekre: cukorkával, csokival, zsebkendővel, mesefigurás sebtapasszal, matricával és más csecse-beccsékkel,

–Demeter Antal iskolaigazgató, síoktató összegzésében:

„Nem árt, ha imádja a sízést, szereti a gyerekeket és még jobb, ha ez sugárzik is belőle!”

Játékos gyakorlatvezetés

A gyerekeket és a síoktatás tematikáját, gyakorlatanyagát ismerők könnyen feltalálhatják magukat, hogy kis tanítványaik kedvében járjanak.

Kis anyagi és időráfordítással játékos mesevilágot teremthetünk.

Remélhetőleg ötletadó gyűjteményünk segíti az ilyen jellegű foglalkozások megtervezését, a gyakorlatok játékosá tételét, ezen keresztül pedig a szakmai célok elérését.

A mesék és szerepek szabadon továbbköltethetők, az adott szituációkhoz és a gyerekek gondolatvilágához illeszthetők, majd remélhetőleg szájhagyomány útján továbbterjednek.

Az oktató bemutatkozik: jó ha mesefiguraként, állatjelmezben, (pl. Nyuszi Füles, Miki Egér,) elég viszont kiegészítő jelmezben síelni (pl. sapkaköltemények mint rénszarvas,

sícipőre húzott egérről és szemek, hátizsák mint koala maci vagy nyuszi, pingvin)
Megismerkedéskor azért mutassa meg magát, hogy a gyermek felismerje.

A bemutatkozáshoz jók azok a játékok, amikor a gyerekeknek a saját nevüket be kell mondaniuk, pl. fogócska közben, helycserés játékoknál, szólító játékoknál, memória játékokban, ahol minden előtte elhangzott nevet ismételnie kell!

Bemelegítés:

Játsszunk el egy történetet, a gyerekek utánozzanak bennünket, sőt engedjük mozgásban kifejezni ötleteiket. A történet lehet:

–az aktuális esti mesék epizódja,

–népmesei ihletésű „Jancsi és Juliska” „Mátyás király...” „A brémai muzsikuskok”

–kitalált sokmozgásos történet: pl. mossuk meg az elefántot, takarítsuk ki a mézeskalácsos házat, játsszunk nyári olimpiát, játsszuk el egy otthoni napunkat felkeléstől vacsoráig, dolgozzunk az erdőben.

Játékok síléc nélkül:

Alkalmazásuk a sífoglalkozások bármely időszakában indokolt lehet: ismerkedéshez, bemelegítéshez, a lankadó figyelem vagy a hideg idő miatt.

Hógolyózás, hóember és erődítmény építés, nyomolvasás és nyomhálózat taposása a hóba, keressük a medvét az erdőben, szánkózás, csúszások műanyagzacskón, fenéken, jégfolton, ismerkedés a környezettel, gyerekjátékszótér birtokbavétele: hinta, csúszda, házikó, udvar.

Rengeteg testnevelési játék alkalmas, csak illusztrációkat adunk, íme:

autók: körülhatárolt területen szaladgálás ütközés nélkül, jelre megállni, dudálni, tankolni, ablaktörlőzni kell.

Fogócskák különböző változatai, egy vagy több fogó, halászás, menekülés a „házba” pl. fél lábon állva maradni, akit megfogtak mondja be a saját nevét!

Árnyékfogó-napos időben= ha ráléptek az árnyékodra te leszel a fogó,

testvérmentő= kézfogással biztonság létesül,

keresztező fogó= ha átér valaki az üldözött és a fogó között akkor az üldözött megmenekült,

babzsák üldöző= a fogónak azt az embert kell megfognia akinél a babzsák van, a babzsákot csak 3 lépés megtétele után lehet továbbadni, a babzsák „eltüntethető” a játéktéren,

Körjátékok: Kinn a bárány benn a farkas, Fogójáték körben-egy rókával egy nyúllal futásirány és szerepcserével,

Szigetfoglaló: két szimmetrikusan berendezett térfél, több különböző színű karikával vagy zászlóval megjelölve, a két csapatra oszlott gyerekeknek a másik térfél bementett színű szigetére kell átjutnia különböző feladatokkal, úszást, evezést imitálva stb.

Tolvajlépés 1-2-3= merevedjenek mozdulatlaná, havas terepen érdekes lehet!

Gyakorlatok síléccl:

Léchezsoktatás:

Már a csatolás is legyen játék: az úrhajós, a mozdonyvezető elfoglalja a helyét!

Nyomok taposása és követése a hóban: virágszirom, négyszög, háromszög, kör, nyolcas.

Séta vagy siklás jelekig, állatfigurák felé.

Nyomkövetős gyakorlatok: tekeredik a kígyó, mozdony és kocsik, halszálka, lépcső.

Kapaszkodós, vontatós és tolasos társas gyakorlatok: eszköz nélkül, ugrálókötéllel, sítót használva: Mikulás szánja, pótkocsi, lovacska vagyok, tolatómozdony, gurítják a repülőt,

Ötletek egyenes siklásokhoz:

Javasolt segédeszközök: félkarikákból, vagy sítobokból épített kapuk, felfüggesztett csengő és lufi, továbbá hóra fektetett jelzések mint sítot, kötél, kúpok, színes poharak, egyéb figurák, babzsák, stb.

Föl-le mozgással: szárnyal a madár, óriás-törpe váltakozva, lecsap a kánya, hullámszik a tenger,

Kitűzött eszközök esetén: bebújunk az alagútba, barlangba, elérjük a csengőt, vigyázunk a fejünkre, felugrunk, vagyis jelnél begyűjtjük a rakétákat, mellúszás utánzással felállni majd golyóba összehúzódni, stb.

Hordásos gyakorlatok: kiválasztott színű –karikákat, kockákat, színes figurákat, műanyagpoharakat kell egyesével lehordani a hegytetőről, mindenkinek külön szín,

változatok: hol vigyük a karikát: hónunk alatt, fejtetőn, térdek mögött, stb.?,

Rakosgató gyakorlatok: cukorkáért, bábukért, babzsákért, hógolyóért lehajolni felvenni, máshová áthelyezni,

Ugrások, szökkenések, szökdelések: nyuszi, kengurú, szöcske, hóbolha,

Fokozatok: akárhol, jelre (jelek mellett, jelek fölött –pl. kötelet vagy sítotot– átugorva) egyszer-többször-sokszor... „patak-árok-csapda”

Siklóversenyek távolságra: mit reggeliztél – meddig tart az üzemanyag, csikhúzó repülő – nézd meg a nyomodat, golyó vagyok,

Előre-hátraterheléssel: kihagy a repülőgép motorja, részeg a lejtőn, merevbaba,

Terheljük előrébb, ne csöpögjön az orrod a ruhádra, vagy Hófehérke nézegeti magát a tükörben ((léccsőrök és első kötések négyszöge) „Tükröm, tükröm mondd meg nékem...”

Oldalirányú terhelésváltásokkal:

Első gyakorlatként: fák vagyunk a szélben

Lábfelemelések váltakozva- cammog a medve, hangokkal kísérvé: brum-brum, vagy fáj a lába a kutyusnak (ha mindkét láb a havon van ugatni kell).

Siklóláb felcserélése szökkenéssel (egyszerre egy sí a havon) cirkuszi lovak, patahangokkal!

Nyomváltás párhuzamos lépegetéssel oldalra: halad a vízipók-csodapók,

Nyomváltás ugrásokkal oldalra: ugrálnak a kis verebek,

Ugrás oldalra egy lábról elrugaszkodva, két lábra érkezve: vadászik a tigris, meg-meglapul,

Kombinált gyakorlatok: célbadobások siklásból, hógolyóval vagy más eszközzel, kitett tárgyakra, sítoból emelt háromszögön át, távolságra, „delfinnek dobjuk be a szájába a halacska” „ejtőernyősöket dobunk célba repülőről”

Tárgy (babzsák, nagyméretű könnyű játékkocka, tartalékkesztyű) átdobása később adogatása álló, vagy párhuzamosan együttsikló társnak.

Ugrókötéssel a kézben kiegészítő gyakorlatok siklás közben: a félbehajtott kötél forgatása egy kézzel: „csikós vagyok” (vagy cowboy?) ,

Kötél lengetése nyolcas-alakban egy kézzel,

Kötél átadása egyik kézből a másikba, forgatás vagy lengetések közben,

Kötélvégek a két kézben, „fúj a szél, hajlik a fa” széles mozgások, különböző testrészek (boka, térd, csípő, váll, fej) megérintése a kötéssel, törzsfordítások, „vízszintes és függőleges kaszálás”, stb.

Kényszerhelyzetek kialakíthatók: botokkal, kötelekkel, kapurudakkal, bójákkal – feladat lehet bújni, ugrani, átlépni, szökkenni, a letett tárgyak érintése nélkül!

„Patak, árok, csapda, töltés, ”

–Páros gyakorlatok: négy láb helyett csak kettőt használhat az egység (vállvetve egymásnak támaszkodós gyakorlatok, vagy egymásra figyelős utánzó és tükörkép gyakorlatok)

Hókecsúszás:

–Rendszerint a csúszóeke az egyenes sıklásból kialakítható gyerekeknél. Ha nem megy, akkor jöhet az autómentő (síoktató háttal felállva) vontatja a hóékét, a léccsőreit kellő pozícióba forgatva. (esetleg az erre alkalmas léccső összefogó)

Alapgyakorlat: Tisztítsuk meg az utcát!

Nyit-zár: a parkoló autókat hagyjuk meg! (lehet szükeket kijelölni)

Változat: Egy madár szárnyával kíséri a nyitást zárást.

Álljunk meg adott jel előtt! Ha autó, akkor adjon fékcsikorgó hangot!

Teherautó: két gyerek, két kapurúddal (bal és jobboldalon eggyel-eggyel) kapaszkodik össze. Az elöl lévő a sofőr a hátul lévő a rakomány- az egységnek kijelölt vonal előtt meg kell állnia. Szerepcserék!

A lökhajtásos repülőgép is hasonló alakú!

Ugrókötéllal kapaszkodva, egymás mögött párban:

Kapcsolattartás módja: soha ne feszüljön a kötéll, mindig feszüljön a kötéll, a hátul sívelő fogja vissza az elöl sívelőt,

Ügyességi gyakorlat: két labdát helyezünk egymás mellé, csípőszélességnél éppen csak távolabb, a labdáig egyenessiklásban haladunk, de ott nyitni kell hóékébe a labdák egyidejű elrúgásával.

Nyitás-párhuzamosítás a pizzaszelet, sültkrumpli hasonlattal.

Gyakorlati tanács: a sícipőnél tartsuk meg a gyermeket, hátulról mögé állva az indulás előtt (soha ne a derekát vagy a vállát fogjuk meg a gyerekeknek, mert kicsúszik alóla a lába)

Hóekeívelés:

Bobkanyarokkal épített kényszerpályák észrevétlenül rávezetik a gyerekeket a kanyarodásra. Ezt követheti talajra tett katicabogarak, virágformák kerülgetése, majd ívelés mesefigurák vagy éppen kapuk között.

Lehet a figurák, karók megérintését adni feladatul, egyik majd másik oldalon, a képességekhez mérten, vagy éppen cselesen széttűzve a karókat.

Repülő kanyarog a figurák között! (mindkét gyakorlat jó lehet: repülő-ellenrepülő)

Terhelésváltásos hóékére:

alkalmazzunk ívből kifelé tűzött kapurudakat, amelyek alá be kell bújni a helyes tartás kedvéért a következő szöveggel: incselkedjünk a karóval, nagyon közel menjünk de hajoljunk el, ne érnünk hozzá. (Féljünk a „tűznyelvtől”)

Gazdasszony csipőretartással tereli a csibéit, oldalra billengetve magát „gyerünk haza csibéim, gyerünk, gyerünk...”

Síboton vagy műanyaghab lovacskán is kanyaroghatunk, a boszorkányok vagy Harry Potter követői lehetünk.

A lovaglások ritmusos fel-le mozgással is járhatnak.

Itt is lehet alkalmazni a nagy fák vagyunk a viharban gyakorlatot.

Rézsútsiklásához vagy kikormányzó tartás javítására:

Tálcátartás, ne boruljon ki a pohár (igazi korongon műanyagpohárral) a liftkezelőt kínáljuk alázattal,

Húzzuk a játékautót magunk mögött a völgyoldalon vagy legyünk vontatóhajó, (bothúzás)

Helyezzünk (képzeljünk) egy nagy labdát a hónunk alá a völgyoldalon, (kiflitartás)

Legyen a labda nehéz, billenjük oldalra (medicinlabda?), folyamatosan áthelyezve a másik oldalra is,

Rajzoljunk a hóba a kívánt oldalon vonalat – „az lesz az országút”, ívet – „félhold”, Oldalcsúszás, elromlott a hajó motorja, sodródni kell az árral.

Kikormányzás: forduljon ívesen a hajó, mint a folyami hajók a Dunán!

Két kézzel lőjük a völgy felé

Haladás a párhuzamos lendület felé:

Kellő sebesség és rövid sílécek esetén a deltaszárnyú (hóeke) repülőgép beljebb húzza a szárnyait, párhuzamos felé halad a léctartás.

Magas tehermentesítéshez: a héja magasról néz le a mezőre, majd lecsap az ürgére –kéz a homloknál majd a térden,

Minden esetben célszerű a nyomkövetés, mert a tempó növelésével tudunk egyre kisebb hóékét kialakítani és ha követnie kell, akkor észrevétlenül egyre gyorsabban fog haladni a tanítvány.

Hasznos a dobolás gyakorlat, amikor minden ívben váltogatva a bal illetve a jobb oldali lábán kell dobolnia a tanulónak

Tartásjavító és figyelemelterelő gyakorlatok:

Síbottal a kézben: tartom a gyertyát, legyen függőleges, el ne aludjon!

Megy a trolibusz, fenn vannak az áramszedők.

Síelés közben más sportok utánzása: autóversenyző, különböző úszásnemek, kajakozzunk, evezünk, fussunk neki, ugorjunk,

Térdek közé helyezünk lufit, polifoam tekercset, kockát műanyaghabból, és tartsuk ott térdeinkkel a lesiklások alatt, a nyitott léczvezetés kialakítására.

Énekeljünk, szavaljunk

Paskoljuk a térdünket, fenekünket, integessünk, stb.

Síeljünk különböző kartartásokkal: mutass számárfület, fogd be a füledet, fogd meg az orrodát, (ormányfogással is: egyik kar előre, másik alulról nyúl az orrhoz), csípőretartással– mérges a gazdasszony,

Mutassuk meg társunknak merre kell menni (egyik kéz csípőn, másik a menetirányba mutat).

Síeljünk úgy, hogy közben egy tárgyat (babzsák, tartalék kesztyű) adogatunk körbe-körbe a törzs körül, láb között hátra, fej fölött vissza,

Dudával a kézben, kürtöljünk jobbra és balra,

Játsszunk el kis történeteket:

–szilvaszedés a fáról de lehajolva helyezzük a kosárba, mert összetörik a gyümölcs.

–utazik a vándorzenekar: karmester, hegedűs, zongorista, dobos, cimbalmos, trombitás...

–óvónő megsimogatja a gyerekeket (kiállított bábukat)

–fűrészelnék a favágók (síbottal vagy ugrókötéllal imitálva a fűrészeléset) páros gyakorlat,

Követő síelés:

Haladjon a mozdony furcsa, érdekes útvonalakon!

Járjuk be a mesevilágot (pl. kijelölt meseút dinoszauruszokkal, Frédivel és Bénivel

Murauban) Adjunk mesejelleget a felkeresett terepalakzatoknak- most éppen az üveghegyhez síelünk (jeges pályaszakasz), válasszuk ki a legszebb karácsonyfát (friss havazás után beöltöztetett erdőszélen), csússzunk a kristálypályán vagy az óriás karján (kristályos, szőrös hófelszín),

A „vasúti kocsik” csak ugyanazon a vágányon haladjanak mint a mozdony, és tartsák a távolságot! Máskor játsszák a tükörképet, mozogjanak –kanyarodjanak– egyszerre a bemutatóval!

Kanyarsízés

Kényszerpályák alakíthatók bójasorokkal vagy ugrókötekekből adott ívek végigsíeléséhez – a kanyarsízés gyakorlataihoz! A jelzéseket egyik oldalról kell követni, vagy éppen láb közé is lehet venni.

Páros gyakorlat ugrókötéllal, a bedőlés ellentartására, az élezés helyzetének megéreztetésére.

Források:

[Das Selbstkonzept Inventar \(SKI\) für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter: Theorie und Möglichkeiten der Diagnostik](#) von Dietrich Eggert, Sandra Bode, und Christina Reichenbach von Verlag Modernes Lernen (Gebundene Ausgabe - 2003)

[Abgefahren! Das Ziel im Visier](#) von Maria Riesch von riva Verlag (Gebundene Ausgabe - 15. Januar 2008)

[Action Kids Ruhrgebiet 2008: Tipps und Adressen, die Kinder bewegen](#) von Heike Droste-Engel von Companions (Szakmai segédanyag - 18. September 2008)

[Kind & Ski.. Spass am Skifahren für die Kleinen.](#) von Lotty Combe (Szakmai segédanyag - 1974)

[Skifahren: Ein fröhliches Wörterbuch für Carver, Big-Foot-Driver, Telemarker, Tourengänger und alle begeisterten Ski-Freaks](#) von Thomas Reiland, Andrea Tenorth, und Thomas Plassmann von Tomus Verlag (Gebundene Ausgabe - 2000)

[Ich lerne Skifahren](#) von Katrin Barth; Hubert Brühl von Meyer & Meyer Sport (Zsebkönyv - 14. Oktober 2003)

[Ich trainiere Skifahren - Alpin](#) von Katrin Barth; Hubert Brühl von Meyer & Meyer Sport (Zsebkönyv - 25. August 2004)

[Richtig Carven](#) von Jürgen Kemmler von Blv Buchverlag (Szakmai segédanyag - Oktober 2006)

[1017 Spiel- und Übungsformen für Skifahren, Carving, Skilanglauf, Big Foot, Snowblade und Snowboard](#) von Werner Lippuner und Walter Bucher von Hofmann Gmbh & Co. Kg (Zsebkönyv - November 2003)

[Viel Spaß beim Skifahren](#) von Wilfried Gebhard von Lappan Verlag (Gebundene Ausgabe - 1992)

[Heut gehen wir Ski fahren](#) von Susa Hämmerle und Friederike Großkettler von Betz, Wien (Gebundene Ausgabe - Juli 2007)

[Conni fährt Ski](#) von Liane Schneider und Eva Wenzel-Bürger von Carlsen (Szakmai segédanyag - September 2005)

[Die besten Wege ihrem Kind das Skifahren zu vermiesen](#) von Gerhard Bauer von Engelsdorfer Verlag (Zsebkönyv - Januar 2008)

[Skifahren und Snowboarden mit Kindern](#) von Andreas Hebbel-Seeger, Kim Kronester, Kirsten Seeger, und Andreas Hebbel-Seeger von Feldhaus (Szakmai segédanyag - März 2005)

[Skifahren für Kinder und Jugendliche. Training. Technik. Taktik.](#) von Walter Brehm von Rowohlt TB-V., Rnb. (Szakmai segédanyag - Januar 2000)

[Skiing is for kids \(and those who believe in magic\): A ski instructional coloring book](#) by Diane Bode (Unknown Binding - 2002)

[Fit kids; super skiing secrets. \(instructional ski exercises for children\): An article from: U.S. Kids](#) by Kay Mikesky (Digital - June 1, 2005)

[Ski Vacations with Kids in the U.S. & Canada \(Travel with Kids\)](#) by [Candyce H. Stapen](#) (Paperback - Oct. 1996)

Dosek-Miltényi: A sízés Magyar (Budapest, Testnevelési Egyetem, Kékes kiadó 1993)

Dosek-Ozsváth: A sízés +3 (Budapest, Ozsváth kiadás 2003)