



Dominics Bericht von der DSV Ski- & Snowboardschule FCW → als Begleitperson beim Mono-Skikurs im „Gletscher des Bayerischen Waldes“

In **Almberg Mitterfirmiansreut** - ein Ski-Gebiet **bestens geeignet für Skifahrer mit Handicap** - fand vom 19.01. bis 25.01.2020 ein **Monoski-Kurs** statt. Organisiert und gesponsert wurde dieser Kurs vom Sozialverband VDK Bayern. Untergebracht waren die neun Teilnehmer im **Witikohof in Bischofsreut**, ein Freizeit- und **Wellnesshotel mit Schwimmbad, Wellnessbereich** und **gemütlicher Kellerbar** für abendliches Beisammensein. Für das leibliche Wohl sorgte der Hotelkoch mit hervorragenden Speisen.

Die Monoskigeräte incl. Kurzski-Stöcke konnte man vor Ort ausleihen. Am **ersten Tag** wurde das Monoski **Equipment an die Teilnehmer/innen optimal angepasst**. Wie die Skischuhe beim Alpin-Skifahren muss auch die **Monoski-Sitzschale** genauso **festsitzen**.

Geleitet wurde der Kurs von **drei Skilehrern, die vom DSV und ÖSV zertifiziert** und ausgebildet waren.

Für Monoski-Anfänger ist eine **Begleitperson mit entsprechendem Skiniveau erforderlich** – die sowohl am Lift als auch auf der Piste mithilft. Die Begleitperson ist **mit Kurz-Ski ausgerüstet**, um so dem Monoski-Fahrer in jeder Situation optimal helfen zu können.

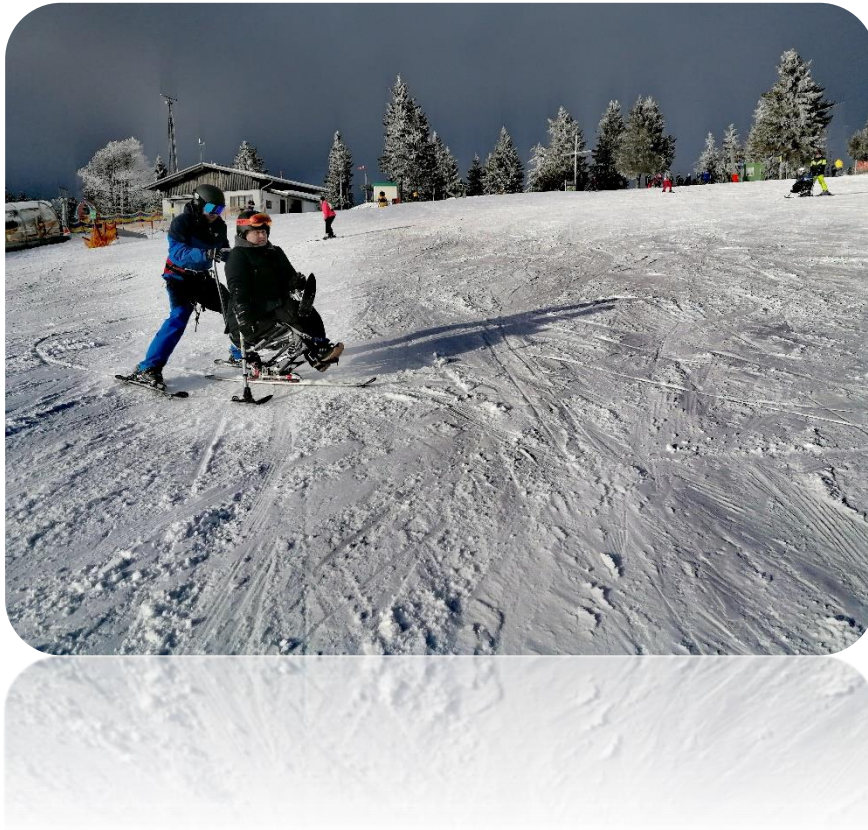
Schwerpunkte am ersten Tag:

- Kennenlernen des Materials
- Bewegung in der Ebene:
Ziehen des Monoski-Fahrers durch die Begleitperson
- **Gleichgewicht halten ohne Hilfe von den Kurzski-Stöcken** auf der Ebene
- **Erste Gerade-Abfahrten** auf flachen Gefälle mit Zaubertreppenlift
- **Erste Übungen mit Kurven-Fahrten**



Grundsätzlich ist zu sagen, dass die **Technik ziemlich ähnlich dem Alpin-Skifahren** gleicht: „**Becken zum Kurvenmittelpunkt. Körper gleicht aus**“.

Jeder Skikurs-Tag begann mit **Aufwärmübungen, insbesondere Dehnübungen**. Schwerpunkt Schulter- und Gleichgewichts Übungen auf dem Monoski ohne Hilfe der Stöcke.



Am zweiten Tag wurden die ersten Fahrten mit dem Schlepplift absolviert. Der Bügel wird mit Hilfe eines Seils am Monoski verbunden. Die Begleitperson wird hinten mitgezogen. Auf diese Weise kann die Begleitperson jederzeit die Kontrolle des Monoski-Fahrers bei Gefahr übernehmen. Wichtig dabei ist das rechtzeitige Ausklinken beim Ausstieg zu überwachen und sicherzustellen.

Die Abfahrten erfolgten auf blauer Piste, mit Übungen zur Monoski-Technik. Dabei hält hinten der Begleiter den Monoski-Fahrer an einem Bügel. Bis zur ersten Freifahrt wird diese Technik kontinuierlich geübt und verbessert. Je nach Fortschritt des Monoski-Fahrers kann somit ein Freifahren in den letzten zwei Tagen erreicht werden.

In dieser Woche hatten wir Kaiserwetter, die Stimmung war ausgezeichnet und sehr familiär. Dazu beigetragen hat auch das abendliche Zusammensein in der Kellerbar.

Besonders inspirierte mich, dass ich **zwar mit vielen Schicksalen konfrontiert** wurde, dabei aber immer sehr bewunderte, mit welcher **Lebensfreude die Teilnehmer das Monoski-Fahren erleben und genießen konnten**.
Euer Dominic von der DSV Ski- & Snowboardschule Wackerstein-Dünzing.

EURE DSV Ski- & Snowboardschule

www.fcw-skisport.de