

Step by step freestyle skiing workshop

beszámoló Bánkúty Bencétől

Előadó Ország: Magyarország

Előadás témája: a freestylesí oktatása tematikusan felépített rendszer alapján

Előadó: Bánkúty Bence

Az elméleti előadás célja egy átfogó képet adni a síoktatóknak a tematika felépítéséről. Összesen 27 gyakorlatot négy szintre osztva mutattam be a kezdőtől a haladóig. Az előadásban lévő videók csak a kivitelezését mutatták. A gyakorlatok tényleges oktatását a gyakorlati workshop keretein belül mutattam meg.

A tematikát haladó síelők számára dolgoztam ki. A gyakorlatok egymásra épülnek és lehetővé teszik, hogy biztonságosan lépésről lépésre egyre komolyabb trükköket tanuljanak meg a résztvevők.

Az első szint gyakorlatai a pályán, a parkon kívül történnek. Itt tanulják meg az ugrások, slideolások során használt mozdulatok alapjait. Ezeket a gyakorlatokat nagyon jól lehet haladó síkürzusokban és privátórákban is alkalmazni.

A második szint az első gyakorlatokat mutatja be a parkban. Itt ismerkednek meg a tanítványok a különböző elemekkel a parkban.

A harmadik szinten a pályán gyakorolt elemeket ültetjük át a parkban kisebb ugratókon valamint széles boxokon.

A negyedik szint haladó trükköket tartalmaz közepes méretű ugratókon és boxokon.

Az előadást egy összefoglaló videóval zártam, amit a schladmingi sport klub freestyle programonán résztvevő gyerekekről csináltam. A video célja hogy megmutassam mit lehet elérni ezzel a tematikával egy szezont alatt.

Az előadáson résztvettek a többi országot képviselő freestyleosok, valamint jópár amerikai, horvát, svájci és Bulgár síoktató. A visszajelzések alapján az előadás tartalmának a konkrétsága és szerkezeti felépítése tetszett legjobban a résztvevőknek.

Véleményem szerint jól sikerült az előadás. Nagyon örültem volna ha több alpesi síoktatással foglalkozó oktató jött volna el, mivel ezt a tematikát elsősorban nekik találtam ki.

Az előadásom prezentációját a következő linken lehet megnézni:

<https://prezi.com/yxfbpaaazng7b/instructing-freestyle-step-by-step/>

Gyakorlati Workshop

A workshopon átvettük az előadáson bemutatott első szint feladatait.

A következő gyakorlatokat tanítottam:

- • Hátrafele síelés
- • 180
- • Switch 180
- • Ollie
- • Funky turn
- • Nose butter
- • Tail butter

A workshopra eljött az elméleti elméleti előadáson résztvevők többsége. Gyakorlati óra nagyon jó hangulatban telt, sok pozitív visszajelzést kaptam.