

The Art of Alpine Skiing

Alexander-Technik & Skifahren

Ski- & Alexander-Technik Kurs
für Anfänger, Fortgeschrittene sowie
Knie- und Rückengeschädigte
vom 01. - 03. März 2012

in [Livigno / Italien](#) (mit mehr als 8 Teilnehmern)

[Grassau / Skigebiet Winklmoos-Steinplatte / Germany](#) (mit weniger als 8 Teilnehmern)

mit ERIK BENDIX, KATHARINA SCHMIDT und JOHANN SCHMUCK

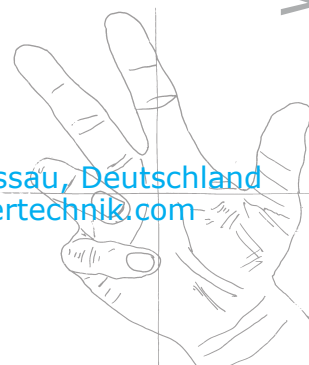
- Datum:** Mittwoch, 28. Februar 2012,
18:00 Uhr Workshop „*Indoor Introduction*“

Donnerstag, 1. März 2012, 7:00 Uhr
Beginn des dreitägigen Workshops
- Kursort:** Der Kurs findet in Livigno/ Italien statt.
(oder in Grassau / Skigebiet Winklmoos-Steinplatte)
- Kosten:** 300,- € / plus 100,-€ für jeden Beginner
minus 50 € bei Anmeldung vor dem 1. Dezember 2011

Die Preise beinhalten ausschließlich die Teilnahme am Kurs,
sowie für Unterricht in Alexander-Technik und Skifahren.
Liftkarten, Skiausrüstung, Verpflegung und Unterkunft sind
im Preis **nicht** enthalten.
- Teilnehmerzahl:** Pro Kurs max. 15 Teilnehmer, Zusage nach Anmeldungseingang
- Voraussetzung:** Kurze Vertrautheit mit Unterricht in Alexander-Technik
(siehe Kursinfos)
- Dozenten:** ERIK BENDIX, AmSAT, U.S.A.
Alexander-Technik Unterricht
Ski-Unterricht auf der Piste
JOHANN SCHMUCK, G.L.A.T., Deutschland
Alexander-Technik Unterricht
Ski-Unterricht auf der Piste
Organisation

KATHARINA SCHMIDT, Skitrainerin DSV-C-Lizenz
Ski-Unterricht auf der Piste
Homepage und Design
- Kontaktadresse:** [Johann Schmuck, Niederfeldstrasse 6, 83224 Grassau, Deutschland](#)
[Tel. 0049 160 99 13 10 76](tel:004916099131076), js@schmuck-alexandertechnik.com

www.schmuck-alexandertechnik.de



The Art of Alpine Skiing

Alexander-Technik & Skifahren



Was hat die Alexander-Technik mit Skifahren zu tun?

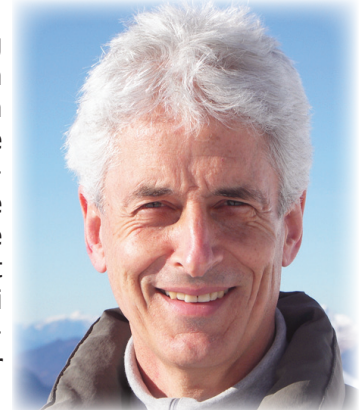
Die Alexander-Technik basiert auf der Pionier-Arbeit des Australiers Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Sie ist ein universell einsetzbares Prinzip und dem Lernenden Werkzeug, die eigenen Bewegungs- und Denk-Gewohnheiten kennen zu lernen und so damit umzugehen, dass er mit größerer Leichtigkeit und Ökonomie an seine Aufgaben und Herausforderungen herangeht.

Die Alexander-Technik versteht sich als eine Anwendung in Verbindung mit Bewegung, egal ob man musiziert, staubsaugt, Berge besteigt, ins Kino geht oder - Ski fährt. Weiterführende Informationen finden sie unter www.alexander-technik.org.

Viele Sportler nutzen die Alexander-Technik, um ihre individuellen Bewegungsabläufe zu ökonomisieren und damit die Leichtigkeit, Kraft, Ausdauer und vor allem die Freude am Sport zu steigern, und somit auch Verletzungsgefahren zu senken. Weiter ermöglicht die Technik Sportler trotz Traumata und Verletzungen, wie zum Beispiel Knie- und Rückenproblemen, wieder Ski zu fahren.

ERIK BENDIX, der Leiter des Kurses, bringt in the Art of Alpine Skiing das Skifahren mit der Alexander-Technik zusammen. Er schildert wie folgt, wie es dazu kam:

Mit 10 Jahren fing ich als Schüler der Ecole d'Humanité auf dem Hasliberg an, Ski zu fahren. Ich hatte damals eine riesen Angst davor. In den folgenden 45 Jahren hat vor allem die Alexander-Technik dazu beigetragen, dass ich Freiheit und Freude auf Skiern erleben konnte. Ein Jahrzehnt verbrachte ich mit dem Experiment, die Fertigkeit des Skifahrens mit der Alexander-Technik zu verknüpfen. 2005 überzeugte mich Steven Shaw, meine Versuche an die Öffentlichkeit zu bringen, und 2006 leitete ich das erste Skilager mit meiner Methode auf dem Hasliberg. Mein ganzes Leben hat mit Bewegung zu tun. Ich bin ein bekannter Volkstanzlehrer, praktiziere Tai Chi, schwimme und arbeite in eigener Praxis als Ausführender des Body-Mind Centering® sowie als Lehrer der Alexander-Technik. Meiner Liebe zur Bewegung in der Sprache komme ich als Dichter und Übersetzer nach.



JOHANN SCHMUCK, Organisator des Kurses und Alexander-Technik Lehrer machte folgende Erfahrungen:



„Aufgewachsen im Wintersportort Reit im Winkl begann ich mit dem Skifahren im Alter von drei Jahren. Als Kind und Jugendlicher habe ich mit meinen Freunden sowohl auf, als auch abseits der Pisten alles erdenkliche ausprobiert, was man mit Skiern machen kann. Später unterrichtete ich auch als Skilehrer und dennoch fühlte ich mich nie ganz frei auf den Skiern. Erst als ich über das Musikstudium in München die Alexander-Technik und später Erik Bendix kennen lernte, habe ich begonnen, die Ski-Erfahrungen aus meiner frühen Kindheit und Jugend zu sortieren und neu umzusetzen. Nach der Ausbildung zum Alexander-Technik Lehrer habe ich das Skifahren auf eine Art und Weise erlebt, wie nie zuvor in meinem Leben: mit Leichtigkeit, Sportlichkeit, Mut, Spass und Kreativität, so dass es eine wahre Freude war. Ich habe die längsten und schwersten Buckelpisten ohne Probleme und Angst bewältigt, einfach in dem ich „...nach oben gedacht habe und mich ins Tal habe fallen lassen“ (ERIK BENDIX) - und es funktioniert! Ein Kindheitstraum hat sich verwirklicht!“

The Art of Alpine Skiing

Alexander-Technik & Skifahren



KATHARINA SCHMIDT, ehemalige Rennläuferin, Skitrainerin DSV-C-Lizenz:

„Ich stand im Alter von drei Jahren das erste mal auf Skiern und fuhr ab meinem zehnten Lebensjahr zunächst auf regionaler Ebene und später auch im DSV- und Fis-Bereich Skirennen. Im Alter von 17 Jahren begann ich, aufgrund einiger Knieverletzungen, den Rennsport zu reduzieren, absolvierte mehrere Trainerausbildungen und begann eine Kindermansschaft des DSV zu trainieren.

In dieser Zeit verbesserte sich meine Skitechnik immens und ich entwickelte einen immer spielerischeren Umgang mit dem Skifahren – dennoch verletzte ich mich fast jede Saison so schwer, dass ich meist mehrere Monate mit Krücken gehen musste. Ich hatte sieben Knieoperationen hinter mir, jede Bewegung schmerzte und nach drei Jahren mehr oder weniger erfolgloser Rehamaßnahmen war an Skifahren für mich kaum mehr zu denken. Erst durch die Auseinandersetzung mit der Alexander-Technik begann ich wieder ein Gefühl für meinen Körper zu bekommen. Als ich in Erik Bendix „*the Art of Alpine Skiing*“ las, kam meine Neugierde zurück. Ich versuchte, das Gelesene auf der Piste umzusetzen und bemerkte zu meiner Überraschung, dass Eriks Betrachtung des Skifahrens zwar alle meine Vorstellungen vollkommen auf den Kopf stellten, mir aber innerhalb kürzester Zeit die Möglichkeit eröffnete, mich schmerz- und angstfrei auf den Brettern zu bewegen. So viel Freude und Leichtigkeit wie im letzten Winter 2011 habe ich selten verspürt, als ich die verschneiten Tiefschneehänge in Norwegen bis zum Meer abgefahren bin!“



TAGESABLAUF

Der Kurs beginnt am Mittwoch, den 29. Februar mit dem Workshop „indoor introduction“ in Livigno oder Grassau. Die folgenden Tage starten wir um 07:00 Uhr mit kurzen Alexander-Unterrichten für alle Teilnehmer. Danach geht es weiter ins Skigebiet, wo wir im Gruppenunterricht die Ideen der Alexander-Technik auf das Skifahren übertragen. Der Rest des Tages besteht aus Einzelunterrichten (in Gruppen bis zu 3 Leuten) um individuelle Tipps zu geben. Am ersten Tag werden wir im flachen Gelände mit niedrigem Tempo beginnen, um die Ideen der Alexander-Technik beim Skifahren neu zu verstehen, die nächsten Tage passen wir das Übungsgelände individuell an das Können der Teilnehmer an. Am Abend gibt es für jeden Teilnehmer einen weiteren Alexander-Unterricht. Für eine abschließende Feedback- und Fragerunde treffen wir uns am Samstag, den 3. März 2012 nach dem Skifahren.

ANREISE:

Es ist vorteilhaft nach München, Deutschland zu fliegen um dann mit Bahn und Bus nach Grassau oder Livigno weiterzufahren. Wir werden sie über den Kursort am 1. Dezember 2011 per E-Mail informieren.

ZIMMERBUCHUNG, SKIAUSLEIHE UND SKITICKETS:

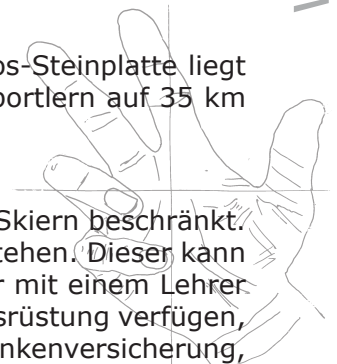
Informationen zu dem Skigebiet in Livigno finden Sie unter www.livigno.com. Mit weniger als 8 Teilnehmern findet der Kurs in Grassau, Oberbayern statt (www.grassau.de). Die Hotels beinhalten normalerweise Halbpension, Mittagessen gibt es im Skigebiet. Für das Abendessen gibt es verschiedene Restaurants, wo wir in einer großen Gruppe zusammen essen können. Die Preise für das 3-Tages-Liffticket liegen in Grassau bei 110 €, in Livigno bei 81 €)

SKIGEBIETE:

Das Skigebiet in Livigno liegt im Nordwesten von Italien. Das Skigebiet Winklmoos-Steinplatte liegt im Dreiländereck Tirol, Salzburg und Bayern. Beide Skiebiere bieten den Wintersportlern auf 35 km Pisten ideale Bedingungen für Anfänger ebenso wie für Könner.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE KURSTEILNAHME:

Die Teilnahme am Kurs ist weder durch das Alter, noch durch das Können auf den Skiern beschränkt. Lediglich sollte eine leichte Vertrautheit im Umgang mit der Alexander-Technik bestehen. Dieser kann vorher in wenigen Stunden Einzelunterricht bei Erik Bendix, Johann Schmuck oder mit einem Lehrer in Ihrer Nähe erarbeitet werden. Jeder Teilnehmer muss über eine komplette Skiausrüstung verfügen, oder sich eine solche vor Beginn des Kurses ausleihen, außerdem über eine Krankenversicherung, welche in ganz Europa gültig ist.



The Art of Alpine Skiing

Alexander-Technik & Skifahren



Anmeldung

Mittwoch abends, 29. Februar 2012 bis Samstag, 3. März 2012

Achtung: Der Kursort wird am 1. Dezember 2011 per E-Mail bekannt gegeben.

PERSONENDATEN

Name: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
PLZ & Ort: _____
Land: _____
Telefon: _____
Mobile: _____
E-mail: _____

ALEXANDER-TECHNIK ERFAHRUNGEN

Unterricht bei: _____
Anzahl Lektionen: _____
Zeitspanne: _____
Spezifisches Anwendungsgebiet: _____
Bemerkungen: _____

SKI-ERFAHRUNGEN

Bitte vermerken Sie, welche der folgenden Fertigkeiten Sie besitzen:

- | | | |
|--|--|---|
| auf Skiern gehen <input type="checkbox"/> | Spitzkehre <input type="checkbox"/> | Tiefschneefahren <input type="checkbox"/> |
| seitwärts treten <input type="checkbox"/> | Stemmbogen <input type="checkbox"/> | Buckelpiste <input type="checkbox"/> |
| seitlich auf der Kante rutschen <input type="checkbox"/> | Stemmeschwung <input type="checkbox"/> | Freestyle <input type="checkbox"/> |
| Gegendrehung (im Schwung) <input type="checkbox"/> | Parallelschwung <input type="checkbox"/> | Skiwettkampf <input type="checkbox"/> |
| Gleiten <input type="checkbox"/> | Wedeln <input type="checkbox"/> | Sessellift fahren <input type="checkbox"/> |
| Skatingbewegung <input type="checkbox"/> | Carven <input type="checkbox"/> | Schlepplift fahren <input type="checkbox"/> |

WEITERE FRAGEN:

Haben Sie jemals einen Ski-Unfall gehabt? _____

Haben Sie eine Verletzung oder Behinderung, die Ihre Mobilität beeinträchtigt? _____

Welche Sprachen sprechen Sie? Deutsch Englisch andere: _____

KOSTEN

Die Kosten für Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Skipass und Miete der Ski-Ausrüstung sind **nicht** inbegriffen. Die Überweisung der Kursgebühren gilt gleichzeitig als Anmeldung. Bei Absage bis 4 Wochen vor Kursbeginn werden 50 % der Anmeldegebühren rückerstattet, danach 25 %.

Der Kurs (vom 1. bis zum 3. März 2012) kostet 300 €, bei Anmeldung vor dem 1. Dezember 2011, 250 €. Jeder Anfänger kostet 100 € mehr, weil er wesentlich mehr individuelle Betreuung benötigt. Die Bank- und Überweisungsdaten bekommen Sie auf Anfrage bei Johann Schmuck (Adressdaten siehe unten).

VORAUSSETZUNGEN

Um an diesem Workshop teilnehmen zu können, benötigen Sie in Europa gültige Unfall- und Krankenversicherungen (oder eine Reise-Versicherung, die Unfall mit einschliesst). Mit untenstehender Unterschrift bestätigen Sie, dass Ihre Versicherungen spätestens ab Kursbeginn gültig sind und Sie die Kursbedingungen akzeptieren.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte senden Sie dieses Formular unterschrieben an:
Johann Schmuck, Niederfeldstrasse 6, 83224 Grassau, Deutschland
Tel./ +49 160 99 13 10 76 Email:js@schmuck-alexandertechnik.com

