

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Eine Freestyle-Kür mit dem Snowboard planen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



VIII.7

Fortbewegung

Feel free! – Eine Freestyle-Kür mit dem Snowboard planen

Ein Beitrag von Eric Espenschied



© RAABE 2022

© Adie Bush / Image Source

In dieser Unterrichtseinheit werden mit den Schülerinnen und Schülern zunächst die Anforderungen einer Freestyle-Abfahrt auf dem Snowboard thematisiert. Mithilfe einer vielseitigen Auswahl an einfachen und anspruchsvollen Übungen und Techniken erarbeiten sich die Lernenden weitgehend selbstständig verschiedene Tricks, die anschließend in einer gesamten Abfahrt, der Freestyle-Kür, miteinander verbunden und den anderen präsentiert werden.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	10–13, Fortgeschrittene bis Köhner
Dauer:	4 Doppelstunden
Kompetenzen:	Bewegungserfahrungen erweitern, etwas wagen und verantworten, Kreativität entwickeln
Thematische Bereiche:	Wintersport, Snowboarden
Medien:	Planungsskizzen, Technik-Karten, Bewegungsbilder

Allgemeine Hinweise

Der Anlass

Kursfahrten der Leistungskurse, Sportfahrten im Sommer zum Segeln/Surfen oder Schneesportfahrten im Winter bleiben den Schülerinnen und Schülern der gymnasialen Oberstufe noch Jahre nach dem Abschluss der Hochschulreife im Gedächtnis. Sportfahrten in der Sekundarstufe II werden in der Regel ergänzend zum verpflichtend in der Schule zu besuchenden Grundkurs belegt und können in die Gesamtberechnung des Abiturs eingebracht werden.

Dementsprechend ist laut Stundentafel nicht nur ein gewisser Umfang zu absolvieren, sondern ebenso Prüfungen sporttheoretischer sowie -praktischer Natur. Letztere stellen nicht nur die Lehrkräfte vor immense Schwierigkeiten hinsichtlich einer gerechten Bewertung, sondern können sich auch bei den Lernenden unangenehm einbrennen. Denn in der Regel werden die Fahrten sowohl mit Schneesportneulingen, -fortgeschrittenen als auch -könnern gemeinsam geplant und vor Ort in nahezu leistungshomogenen Gruppen durchgeführt. So ergeben sich – zumindest gefühlte – Benachteiligungen, wenn Snowboardneulinge im Zuge der Praxisprüfungen einfachere Fahrtechniken demonstrieren dürfen, wohingegen Lernende mit Vorerfahrungen die anspruchsvolleren Varianten zeigen müssen. Hinzu kommt die (unangenehme) Situation für alle, genormte Bewegungsmuster in einem von der Lehrkraft ausgesuchten Pistenabschnitt und unter nahezu identischen Pistenbedingungen durchzuführen. Erfordert jedoch nicht gerade das Snowboardfahren weitaus mehr Flexibilität in der Bewältigung verschiedener Pistenabschnitte? Ist es nicht vor allem das Verspielte, was das Snowboardfahren – auch historisch erwachsen – ausmacht? Sollte deshalb nicht anders geprüft werden?

Die Idee

Um im Rahmen der Praxisprüfung starre Bedingungen wie der von der Lehrkraft ausgewählte Pistenabschnitt, die zu zeigende Technik in einer womöglich vorgegebenen Anzahl an Schwüngen in einem zuvor besprochenen Fahrkorridor aufzubrechen, Differenzierungsmaßnahmen zu berücksichtigen und Kreativität einfließen zu lassen, gilt es, die Ausbildung vor Ort einem Paradigmenwechsel zu unterziehen – weg vom Vor- und Nachmachen hin zur Eigenverantwortung und Erziehung zur Selbstständigkeit der Jugendlichen. Auf Schneesportfahrten der gymnasialen Oberstufe haben sich dazu bereits seit längerem Synchron- bzw. Formationsfahrten etabliert. Vor allem im Bereich Ski wird dies nach eigener Erfahrung seit etwa zwei Jahrzehnten immer häufiger praktiziert. Hier fällt das Sportgerät Snowboard deutlich ab, denn aufgrund der seitlichen Ausrichtung bedarf es einer zeitlich doch eher umfangreichen Vorbereitung, um passabel synchron bzw. gegengleich fahren zu können.

Nun stellt sich die Frage, wie der Aspekt des selbstständigen Erarbeitens und der Kreativität nicht nur in der Ausbildung, sondern ebenso in der Präsentation Einzug erhalten kann, ohne den zeitlich begrenzten Rahmen einer Schneesportfahrt übermäßig in Anspruch zu nehmen und dennoch vorzeigbare Präsentationsleistungen zu sehen (auch wenn keine Benotung anvisiert ist).

Eine Freestyle-Kür, die durch eine inhaltlich strukturierte, jedoch nicht unbedingt zeitlich umfangreiche Unterrichtseinheit erarbeitet wird, leistet bei den genannten Punkten Abhilfe: Das Beachten des individuellen Könnensstands der Lernenden, gelungene Differenzierungsmaßnahmen sowie regelmäßiges Feedback (ggf. in Zweier-Teams) fördern die Kreativität sowie das selbstständige Arbeiten.

Die Umsetzung

Um den Schülerinnen und Schülern eine effektive Lernzeit zu ermöglichen, in der sie viel ausprobieren können und währenddessen konstruktive Rückmeldungen zur Verbesserung der Tricks bzw.

der Gesamtkür erhalten, bietet sich eine Erarbeitung in leistungshomogenen Paaren (oder je nach Rahmenbedingungen ggf. zu dritt) an.

Im Sinne einer transparenten Aufgabenstellung sollte zu Beginn (wenn möglich nicht auf der Piste, sondern am Vorabend) der Anforderungsbogen (siehe **M 1**) thematisiert und in den Erarbeitungsphasen immer wieder darauf hingewiesen werden.

Es sei nochmal explizit darauf hingewiesen, dass sich der Mehrwert der Unterrichtseinheit nicht aus der Benotung der Präsentation, also dem Produkt, sondern aus dem selbstständigen Arbeiten im Sinne einer Prozessorientierung ergibt.

Praktische Tipps

Sowohl zur Anwendung der sportartspezifischen Fachsprache als auch zur eindeutigen Kommunikation sollten im Vorfeld die sogenannten Tools und „TURIs“ – die Bewegungsmöglichkeiten auf dem Snowboard – bekannt sein. Die vier Hauptbewegungen (Tools) sind:

1) Kantbewegung um die Boardlängsachse, 2) Belastungsverteilung entlang der Boardlängsachse, 3) Rotationsbewegung um die Körperlängsachse, 4) Vertikalbewegung entlang der Körperlängsachse.

Diese vier Hauptbewegungen können verschieden ausgeführt werden. Zur Konkretisierung sind die vier „TURIs“ dienlich:

1) Timing: Wann und in welcher Reihenfolge werden die Bewegungen ausgeführt? 2) Umfang: Wie weit wird die Bewegung im Sinne der räumlichen Nutzung ausgeführt? 3) Richtung: In welche Richtung geht die Bewegung? 4) Intensität/Dynamik: Wie schnell oder langsam wird die Bewegung ausgeführt?

Im Allgemeinen gilt es, die Schülerinnen und Schüler in der Erarbeitungsphase darauf hinzuweisen, sich auszuprobieren und infolgedessen möglichst selbstständig eine Freestyle-Kür zu erarbeiten. Die Lehrkraft übt sich währenddessen in situationsadäquater Zurückhaltung, muss jedoch bei Lernblockaden Hilfen anbieten, methodisch unterstützen, ggf. auf den Anforderungsbogen (**M 1**) verweisen und vor allem motivierend einwirken.

Als Differenzierungsmaßnahme nach oben ist es beim Snowboardfahren stets möglich, die Übungen, Tricks und gefahrenen Techniken in Switch zu fahren (also mit dem weniger gewohnten Fuß in Fahrtrichtung stehen), womit einerseits ein höherer Anspruch einhergeht und andererseits der kontralaterale Transfer zum Tragen kommt, sodass sich die Bewegungsausführung auf beiden Seiten verbessert.

Zuletzt sei auf die Sicherheit hingewiesen: Das vorherige Thematisieren der FIS-Pisten-Regeln ist unabdingbar.

Mediathek

- ▶ **Deutscher Skilehrerverband (Hrsg.):** Snowboarden einfach. Der DSLV Lehrplan. Bly, München 2011, S. 34.
- ▶ **Espenschied, Eric:** Snowboarden mal anders – Synchron- bzw. Formationsfahren! In: Lehrhilfen für den Sportunterricht 62(1)/2013, S. 15–16.

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Wir gestalten eine Freestyle-Kür – Rahmenvorgaben und Erarbeiten einfacher Freestyle-Elemente
M 1	Anforderungsbogen / Bestandteile einer gelungenen Freestyle-Kür
M 3–M 7	Technik-Karten / Beschreibung einfacher Freestyle-Tricks auf der Piste
Benötigt:	breite Piste mit flachem Gefälle (wenig frequentiert), Snowboardausrüstung

2. Doppelstunde

Thema:	Wir erweitern das Spektrum an Möglichkeiten – Erarbeiten fortgeschrittener Freestyle-Elemente
M 1	Anforderungsbogen
M 8–M 11	Technik-Karten / Beschreibung fortgeschrittener Freestyle-Tricks auf der Piste
Benötigt:	breite Piste mit flachem bis mittelsteilem Gefälle (wenig frequentiert), Snowboardausrüstung

3. Doppelstunde

Thema:	Wir nutzen den Hang spielerisch in Gänze – Verbinden einfacher und fortgeschrittener Freestyle-Elemente zu einer Kür
M 1	Anforderungsbogen
M 2	Planungsskizze / Visualisierung der ganzen Freestyle-Kür mit Beschriftung
M 3–M 11	Technik-Karten / Beschreibung einfacher und fortgeschrittener Freestyle-Tricks auf der Piste
Benötigt:	breite Piste mit flachem bis mittelsteilem Gefälle (wenig frequentiert), Snowboardausrüstung

4. Doppelstunde

Thema:	Wir präsentieren unsere Freestyle-Kür – Feinschliff der Freestyle-Kür mit finaler Präsentation
M 1	Anforderungsbogen
M 2	Planungsskizze
Benötigt:	breite Piste mit flachem bis mittelsteilem Gefälle (wenig frequentiert), Snowboardausrüstung, Videografie

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Wir gestalten eine Freestyle-Kür – Rahmenvorgaben und Erarbeiten einfacher Freestyle-Elemente

Einführung

Anforderungsbogen (M 1)

Das Thema der Unterrichtseinheit sowie die Elemente einer gelungenen Freestyle-Kür werden im Vorfeld (z. B. am Vorabend) mit den SuS anhand des Anforderungsbogens (M 1) thematisiert.

Aufwärmen

Schattenfahren

Die SuS finden sich zu zweit zusammen und fahren sich mit großen Radien ein, indem die vorausfahrende Person eine Bewegung vorgibt (z. B. Hände nach oben/zur Seite, unterschiedlich stark in den Knien beugen) und die hinterherfahrende Person sie nachmacht. Bei einem von der Lehrkraft festgelegten Punkt auf dem Hang findet ein Rollenwechsel statt.

Hauptteil

Technik-Karten (M 3–M 7)

Die Lehrkraft stellt die einfachen Freestyle-Elemente im groben Überblick vor, greift sich einen Trick heraus und beschreibt ihn beispielhaft in Kürze. Im Anschluss probiert eine Person den Trick aus und die Lehrkraft gibt ihr vor der Gruppe beispielhaft Feedback.

Hinweis: Hier sollte auf der Metaebene kurz ein konstruktives Feedback thematisiert werden.

Nun erhalten die Paare die (laminierten) Technik-Karten und üben die einfachen Tricks.

Ausklang

Verspätetes Schattenfahren

Die Lehrkraft fährt einen Abschnitt vor und verbindet dabei die einfachen Freestyle-Elemente in einer sinnvollen Aneinanderreihung. Die Aufgabe für die SuS besteht darin, sich diese Reihenfolge zu merken und auf Handzeichen einzeln bestmöglich nachzufahren. Als Abschluss bestimmt die gesamte Lerngruppe, wer den besten „Schatten“ gefahren ist.

Es können noch offene Fragen geklärt und ein Ausblick von der Lehrkraft auf die kommenden Stunden gegeben werden.

Doppelstunde 2: Wir erweitern das Spektrum an Möglichkeiten – Erarbeiten fortgeschrittener Freestyle-Elemente

Hinweise: Auf einer Schneesportfahrt wird in der Regel morgens und nach dem Mittag eine Erwärmung/Aktivierung durchgeführt, sodass die zweite Doppelstunde keine Erwärmung benötigt. Pausenzeiten ergeben sich aus den Liftfahrten.

Hauptteil

Technik-Karten (M 8–M 11)

Mit Blick auf die Lernprogression werden nun die anspruchsvolleren Bewegungen kurz theoretisch vorgestellt und ggf. von der Lehrkraft demonstriert. Im Anschluss finden sich die möglichst leis-

tungshomogenen Paare zusammen, üben mithilfe der Technik-Karten die neuen Tricks, geben sich gegenseitig Feedback und erweitern so ihr Repertoire im Bereich Freestyle auf der Piste.

Ausklang

Um der übergeordneten Kompetenz des selbstständigen Handelns im Sinne einer kognitiven Vertiefung gerecht zu werden, bietet es sich hier an, den Prozess des Übens in Partnerarbeit mit seinen Chancen und Schwierigkeiten im Plenum zu thematisieren. Dies bedeutet, dass die entsprechenden Punkte nicht lediglich genannt, sondern mit Blick auf den Anforderungsbereich III auch begründet werden. In einem zweiten Schritt können Lösungsmöglichkeiten für entstandene Schwierigkeiten von den SuS entwickelt werden.

Doppelstunde 3: Wir nutzen den Hang spielerisch in Gänze – Verbinden einfacher und fortgeschrittener Freestyle-Elemente zu einer Kür

Einführung

Anforderungsbogen (M 1)

Eine Freestyle-Kür ist mehr als die bloße Demonstration einzelner Tricks, denn diese müssen in einer sinnvollen, geländeangepassten und anforderungsgerechten Aneinanderreihung geplant, erprobt, ggf. korrigiert und schließlich präsentiert werden. Der Anforderungsbogen zeigt zudem, dass ein deutlicher sowie insbesondere kreativer Start und Schluss die Fahrt einrahmen.

Aufwärmen

Gordischer Knoten

Die Gruppe steht in einem Innenstirnkreis eng zusammen. Mit geschlossenen Augen greift sich jeder zwei fremde Hände. Mit geöffneten – oder schwieriger: mit geschlossenen – Augen muss der Knoten nun durch Übersteigen oder Unterqueren gelöst werden. Die Hände dürfen dabei nicht losgelassen werden.

Mobilisationskreis

Im Anschluss stehen die SuS wieder im Innenstirnkreis. Nun beginnt eine Person, eine Bewegung mit einem Körperteil vorzumachen, die die anderen nachmachen. Die nächste Person fügt dieser Bewegung eine hinzu, die dann wiederum alle gemeinsam machen, usw. Die Challenge besteht darin, möglichst viele Bewegungen hintereinander ausführen zu können (vgl. das Spiel „Ich packe meinen Koffer“).

Hauptteil

Anforderungsbogen (M 1)

Mithilfe des Anforderungsbogens wird den Schülerinnen und Schülern die Freestyle-Kür als Gesamtwerk nochmals verdeutlicht. Die Lehrkraft weist die SuS darauf hin, dass auch Bewegungen, die im Rahmen der Erwärmung durchgeführt wurden, sowie eigene Tricks Bestandteil der Kür sein können.

Planungsskizze (M 2)

Die Planungsskizze, mit der die SuS ihre Gesamt-Abfahrt planen, wird kurz vorgestellt.

Technik-Karten (M 3–M 11)

Die Lehrkraft hat während des Unterrichts den Hang für die Freestyle-Kür ausgesucht und zeigt ihn den SuS. Diese können nun hier ihre Freestyle-Kür planen, ausprobieren, sich paarweise Rückmeldungen und Tipps geben und schließlich schriftlich auf der Planungsskizze fixieren.

Hinweis: Falls die SuS nochmals einzelne Tricks üben möchten, können alle Technik-Karten (M 3–M 11) zum Einsatz kommen.

Ausklang

In einer Zwischensicherung werden im Plenum etwaige Fragen, aufgetretene Schwierigkeiten oder Beobachtungen seitens der Lehrkraft besprochen. Beispielhaft können ein oder zwei Lernende ihre geplante Abfahrt kurz theoretisch vorstellen. Nahtlos schließt sich dann die vierte Doppelstunde an.

Doppelstunde 4: Wir präsentieren unsere Freestyle-Kür – Feinschliff der Freestyle-Kür mit finaler Präsentation

Einführung

Aus oben genannten Gründen wird hier keine Erwärmung/Aktivierung durchgeführt. Es bietet sich an, einen Partnerwechsel vorzunehmen, damit die SuS ein möglicherweise anderes Feedback einer anderen Person erhalten.

Hauptteil

Anforderungsbogen (M 1), Planungsskizze (M 2)

Anhand der vorgenommenen Planung üben die SuS nun ihre Freestyle-Kür und gleichen diese mit dem Anforderungsbogen ab. Gegenseitige Unterstützung ist ausdrücklich erwünscht. Dabei werden nicht nur die einzelnen Tricks gefestigt und vertieft, sondern ebenso der Ablauf der Kür verinnerlicht.

Hinweise: Um der Abwägung der SuS zwischen Risikobereitschaft und Ausführungsqualität Rechnung zu tragen, ist es ratsam, die Präsentation zweimal durchzuführen, falls vereinzelt Tricks unerwartet nicht klappen sollten. Mithilfe eines Rundlaufs führen die SuS ihre Freestyle-Kür durch, fahren zu zweit mit dem Lift wieder hoch und kommen zum vereinbarten Startpunkt. Videoaufnahmen der Präsentationen sind zur Nachbereitung der Unterrichtseinheit ausgesprochen zweckdienlich.

Ausklang

Unmittelbar nach Abschluss der Präsentationen sollte der Prozess der Unterrichtseinheit inklusive etwaiger Stolpersteine thematisiert werden. Es gilt ebenso, das subjektive Gefühl der SuS, etwas vorzuführen, was einer sowohl theoretischen Planung als auch sportpraktischen Vorbereitung bedarf, zu reflektieren. Dadurch kann ein überfachlicher Mehrwert generiert werden, der auf außerschulische Bereiche nachwirkt.

Mit den Videoaufnahmen kann die Bewertung transparent gestaltet und auch im Plenum erprobt werden. Mit Einverständnis der Eltern kann die Präsentation der Küren auf der Internetseite der Schule zur Außenwirkung beitragen. Außerdem können die Videos für kommende Fahrten werben und dienen hier der zielorientierten Veranschaulichung der Unterrichtseinheit.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Eine Freestyle-Kür mit dem Snowboard planen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

