

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Driften-Kanten-Steuern*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# FÜR DEN SKILAUFLER



Vorwort und Danksagung.....	6
-----------------------------	---

## 1 Einleitung..... 7

1.1 Der österreichische Skilehrplan.....	8
1.2 Bewegungslernen.....	10
1.3 Methodische Ansätze, Möglichkeiten und Zugänge.....	15
1.4 Methodische Hilfsmittel und Grundsätze.....	18
1.5 Bewegungslehre.....	21

## 2 Pflugdrehen..... 23

2.1 Schwungfächer.....	27
2.2 Schrägpflug.....	28
2.3 Zwerg – Riese.....	29
2.4 Hände auf das Außenknie.....	30
2.5 Ballkreisen am Außenbein.....	31
2.6 Hände in die Hüfte.....	32
2.7 Arme verschränken.....	33
2.8 Rennfahrer.....	34
2.9 Flieger.....	35
2.10 Superman.....	36
2.11 Jäger.....	37
2.12 Schwalbe.....	38
2.13 Basketball.....	39
2.14 Motorradfahrer.....	40
2.15 Stubby in Kniekehle.....	41
2.16 Stubby im Nacken.....	42
2.17 Mit Stubby Spur im Schnee zeichnen.....	43
2.18 Würfel mit den Knien fixieren.....	44
2.19 Hauptfehler – Anweisungen – Aufgabe.....	45



# DAS PRAXISBUCH

## 3 Alpines Fahrverhalten - Kanten..... 45

3.1	Standübung Knie zum Hang.....	48
3.2	Treppenschritt.....	49
3.3	Schrägflug auflösen.....	50
3.4	Schrägfahrt mit Ski verschieben.....	51
3.5	Superman in der Schrägfahrt.....	52
3.6	Jäger in der Schrägfahrt.....	53
3.7	Tablett servieren.....	54
3.8	Cowboy.....	55
3.9	Hand in Hand.....	56
3.10	Schrägfahrt mit Kniebeugen.....	57
3.11	Flamingo.....	58
3.12	Spurwechsel.....	59
3.13	Hochsprung.....	60
3.14	Hauptfehler – Anweisungen – Aufgabe.....	61

## 4 Alpines Fahrverhalten - Rutschen..... 63

4.1	Schrägflug rutschen.....	65
4.2	Seitliches Abrutschen nahe der Falllinie.....	66
4.3	Zielrutschen.....	67
4.4	Tempospiel beim Rutschen in der Falllinie.....	68
4.5	Zickzack rutschen.....	69
4.6	Rutschtreppe.....	70
4.7	Rutschen in der Falllinie und Aufkanten zur Schrägfahrt.....	71
4.8	Girlande gerutscht.....	72
4.9	Hauptfehler – Anweisungen – Aufgabe.....	73



<b>5</b>	<b>Paralleles Skisteuern</b>	75
5.1	Fallendes Blatt	77
5.2	Girlande	78
5.3	Einzelkurve	79
5.4	Kreisel	80
5.5	3er	81
5.6	Temposteigerung	82
5.7	Stöcke auf Knie	83
5.8	Tablett servieren	84
5.9	Kistentransport	85
5.10	Spur zeichnen mit den Stöcken	86
5.11	Trommler	87
5.12	Stöcke streifen links und rechts im Schnee	88
5.13	Bergstock schultern, Talstock zeichnet	89
5.14	Golfspieler	90
5.15	Schwalbe mit Stöcken	91
5.16	Flieger mit Stöcken	92
5.17	Stöcke in Kniekehle	93
5.18	Hocke fahren	94
5.19	Stocheinsatz im Stand	95
5.20	Stocheinsatz in der Fahrt	96
5.21	Hauptfehler – Anweisungen – Aufgabe	97
<b>6</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	99
<b>7</b>	<b>Anhang</b>	100



# DAS PRAXISBUCH

## Vorwort

Der alpine Skilauf erfreut sich nach wie vor eines hohen Beliebtheitsgrades. In Österreich fährt jeder Dritte Ski. In der Schweiz sind es rund 35% der Bevölkerung. In Norwegen und in Finnland ist es knapp ein Viertel. Damit dieser Anteil so hoch bleibt, müssen die Basistechniken des Skilaufs von Grund auf richtig gelernt und mit Freude vermittelt werden. Dieses Buch ist an den österreichischen Skilehrplan angepasst und deckt den blauen und den roten Bereich ab. Der grüne Bereich wird im Buch „Das Handbuch für den Kinderskilauf“ vorgestellt. Beide Bücher sind als Übungssammlungen und Ideengeber mit zahlreichen praxiserprobten Variationen konzipiert, und mit einem theoretischen Teil aus dem Bereich des motorischen Lernens ergänzt.

Das hier vorliegende Buch soll, wie bereits das erste Buch, als Arbeitsunterlage mit einem roten Faden für ambitionierte Skilehrerinnen und Skilehrer dienen. Im Anhang dieses Buches gibt es einen umfangreichen Teil in englischer Sprache für den internationalen Skiunterricht. Die Autoren wünschen viel Spaß und Erfolg bei der Anwendung der hier vorgestellten Übungen.

## Danksagung

Unser Dank geht an die Kinder und Eltern der Naturfreunde Neuzeug, welche bei der Entstehung der erklärenden Bilder ihre Unterstützung angeboten haben. In diesem Zusammenhang möchten wir uns auch bei Robert Kolbrich bedanken, welcher in bereits vertrauter Art und Weise sein Know How beim Fotografieren zur Verfügung gestellt hat. Zu erwähnen gilt es auch die Funktionärinnen und Funktionäre der Naturfreunde Neuzeug, ohne die der Skikurs nicht stattgefunden hätte. Des Weiteren möchten wir unseren Dank an den Verlag und sein Team richten, ohne welchen die Bücher nie entstanden wären. Die beiden Autoren möchten sich aber auch bei der Firma Fischer Sports für die bereits jahrelang bestehende Zusammenarbeit und Unterstützung bedanken.





## 1 Einleitung

Wenn im Kinderskilauf der Einsatz vieler unterschiedlicher bunter Materialien im Vordergrund steht, so ist im nächsten Schritt, dem Fahren auf den unterschiedlichen Pisten, die mannigfaltige Übungsauswahl im Hauptfokus der Skilehrerinnen und Skilehrer.

Bei der Auswahl der einzelnen Übungen sollte der sogenannte „rote Faden“ nicht verloren gehen. Das Ziel soll immer noch das Erlernen und Festigen der richtigen Technik sein. Das Erreichen dieses Zieles und der nächsten Könnensstufe kann sehr individuell vonstatten gehen. Manche lernen sehr schnell und brauchen wenige Übungen und wenige Hilfestellungen. Andere wiederum benötigen zum Erreichen desselben Zieles viele Übungen und eine große Anzahl an Hilfestellungen. Diese unterschiedlichen Lerngeschwindigkeiten hängen von den motorischen Vorerfahrungen und der Auffassungsgeschwindigkeit der Lernenden ab. Des Weiteren kommen die Konzentrationsfähigkeit, der Faktor Angst, die Lernbereitschaft und die Tagesverfassung als zusätzliche Komponenten dazu. Aber auch das kalendarische und biologische Alter haben einen Einfluss auf die Lerngeschwindigkeit. Nicht zu vernachlässigen sind zu guter Letzt das Wetter, die Schneeeigenschaften, die Steilheit und Breite der Pisten sowie die Benützungsfrequenz durch andere Wintersportlerinnen und Wintersportler. All diese Faktoren gemeinsam entscheiden über die Lerngeschwindigkeit und den Lernerfolg der einzelnen Personen.

Zusätzlich zu den zu berücksichtigenden Lernvoraussetzungen kommen noch die geforderten Fähigkeiten der Skilehrerinnen und Skilehrer dazu. Um den unterschiedlichen Lerntypen helfen und ihnen die Freude am Skilauf vermitteln zu können, bedarf es dem umfangreichen Erfahrungsschatz und dem pädagogischen und didaktischen Geschick der Skilehrerinnen und Skilehrer. Diese sollten daher, um als Führungspersönlichkeit und Lehrperson anerkannt werden zu können, empathisch, geduldig, begeisterungsfähig, humorvoll und in manchen Situationen gelassen sein. Paul Klingen meint in seinem Buch „Kommunikation im Sportunterricht“ dazu:

*„Lehrer brauchen zur Bewältigung dieser anspruchsvollen Arbeit ein Höchstmaß an Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz. Insbesondere in den interaktiven Bezügen sind diese Kompetenzen dann situativ abzurufen.“<sup>1</sup>*

Die Übungen in diesem Buch sind nach Meinung der Autoren systematisch geordnet und können helfen, einen roten Faden beim Lehren beizubehalten. Für jede einzelne Übung gibt es eine kurze Bewegungsbeschreibung, die geplante Zielsetzung, methodisch-didaktische Überlegungen und ein paar Variationsvorschläge. Viele der vorgestellten Übungen können zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad verwendet werden. Sie wurden auf Grund langjähriger Erfahrung in dieser Reihenfolge angegeben, erheben aber keinen Anspruch auf alleinige Gültigkeit oder Vollständigkeit. Der theoretische Teil dieses Buch enthält Informationen, die uns als nützliche Gedanken für die Skilehrerinnen und Skilehrer erscheinen.

<sup>1</sup> Klingen, P.: Kommunikation im Sportunterricht. Hohengehren 2013, S. 21



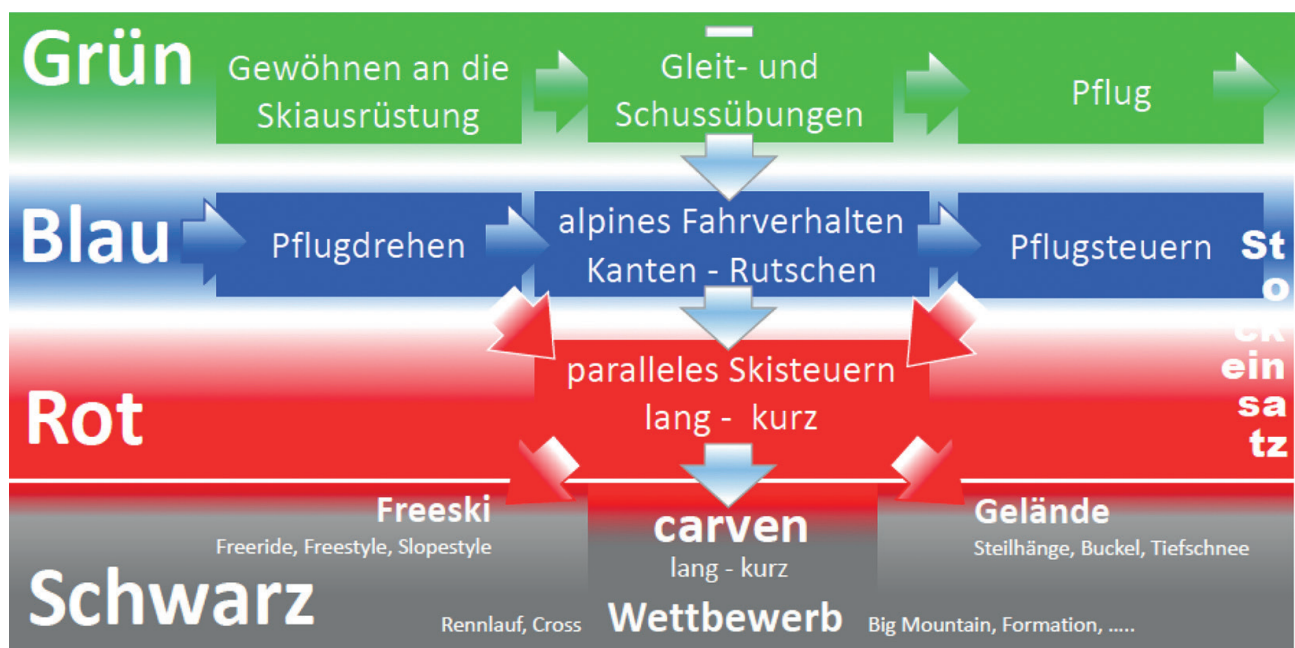
# DAS PRAXISBUCH

## 1.1 Der österreichische Skilehrplan

Der alpine Skilauf ist im Großen und Ganzen eine sehr komplexe und koordinativ sehr anspruchsvolle Sportart. Im österreichischen Skilehrplan wird der methodische Weg in vier Stufen unterteilt und mit entsprechenden Farben gekennzeichnet.

### Der alpine Skilauf – **that's it!**

vom Einstieg zum persönlichen Optimum  
in **weniger oder 4** Stufen



Der österreichische Skilehrweg – that's it! N. Meister/A. Frühmann

Quellen: W. Wörndle/H. Wallner/R. Lapper

Auch wir haben uns an den roten Faden des österreichischen Skilehrplans gehalten. Nachdem das erste Buch „Das Handbuch für den Kinderskilau“ sich hauptsächlich mit dem grünen Bereich des österreichischen Skilehrplans beschäftigt hat, wird in diesem Buch der blaue und rote Bereich ausführlich behandelt.

Schritt für Schritt werden die Kinder so zum großen Ziel – dem Abfahren in paralleler Skiführung – geführt. Eine erhebliche Herausforderung stellt dabei der Umstieg vom Fahren auf ungleichen Kanten zum Fahren auf gleichen Kanten, also vom Pflug zur parallelen Skistellung, dar.

Die Pflugstellung ist der Meinung der Autoren nach unabdingbar. Die große Unterstützungsfläche sowie die Möglichkeit des Verlangsamens und des Anhaltens sind dabei die Hauptargumente. Denn nicht nur Kinder, sondern alle Skiläuferinnen und Skiläufer, egal ob Hobby- oder Profisportlerinnen oder -sportler greifen bei nahezu jeder Abfahrt irgendwann einmal auf die



Pflugstellung zurück. Sei es beim Anfahren zum Hang, zum Verlangsamen auf Flachstücken oder bei der Zu- und Abfahrt vom Lift. Daher sollten diese altbewährte Grundtechnik alle können.

Deshalb steht auch beim Kinderskilaf das Pflugdrehen als erste Richtungsänderung an oberster Stelle. Hier werden Spiele und Übungen im Sinne des differenziellen Lernens in Richtung Zieltechnik angeboten und analytisch abgearbeitet, um die Grundrisse des optimalen Bewegungsablaufs laut österreichischem Skilehrplan zu erlernen. Die dabei erworbenen Bewegungsbausteine, wie das Auslösen durch eine Vertikalbewegung oder der Belastungswechsel, werden in weiterer Folge in vielen anderen Technikfahrten des alpinen Skilaufs benötigt.

Den erste Schritt, um den Schülerinnen und Schülern den Wechsel der Skistellung von ungleichen auf gleiche Kanten näherzubringen, stellt die Übungsreihe des Kantens und Rutschens dar. Methodisch durchdacht und stets aufbauend lernen die Kinder, auch bei verkleinerter Unterstützungsfläche Sicherheit zu verspüren. Die weitaus natürlichere Körperposition auf den Skiern im Vergleich zur Pflugstellung bietet in weiterer Folge mehr Raum zum Üben und ermöglicht das spielerische Erlernen des alpinen Fahrverhaltens – der Grundposition im alpinen Skilauf.

Diese Spiele und Übungen erfolgen meist quer zum Hang, deshalb sollte anfangs auf gesicherten, wenig frequentierten Pisten trainiert werden. Hilfsmittel können dabei die Skistöcke sein, die vorerst der Gleichgewichtsunterstützung dienen.

Um schlussendlich zum eigentlichen Hauptziel – dem parallelen Skisteuern – zu gelangen, dienen anfangs wiederum einfache Spiele und Übungen jenseits der Falllinie. Diese zu überfahren stellt, wie bereits beim Pflugdrehen, eine große Herausforderung dar. Unserer Meinung nach können wir hier auf das Pflugsteuern verzichten. Es kann als Zwischenschritt dienen, sollte jedoch nicht als explizite Technik gelehrt werden. Einerseits passiert dies meist von selbst - die Schülerinnen und Schüler wählen nach der mit paralleler Skiführung ausgeführten Schrägfahrt die Pflugstellung als Mittel zum Zweck um eine Richtungsänderung durchzuführen. Andererseits können/wollen wir die Zeit nutzen, um so schnell und effizient wie möglich zum parallelen Skisteuern zu gelangen. Bei dieser Technik angelangt können die Kinder in allen Situationen variieren, brauchen dazu weniger Kraft und können mit Tempo und Radius spielen.

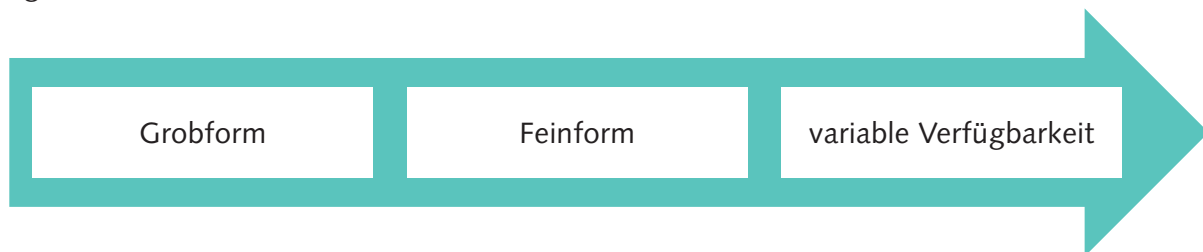




# DAS PRAXISBUCH

## 1.2 Bewegungslernen

Skifahren wird allgemein als technische Fertigkeit gesehen. Der Lernfortschritt wird dabei sehr häufig in ein gängiges Dreiphasenmodell unterteilt. Unabhängig vom österreichischen Skilehrplan mit seinen Entwicklungsstufen geht es bei dieser Unterteilung um die Entwicklung eines Fertigniveaus.



Wobei eine Bewegung zuerst nur grob gelernt wird, in weiterer Folge kommt es zu einer Verfeinerung des Bewegungsablaufes und zu guter Letzt kann das Gelernte variabel an die äußeren Gegebenheiten angepasst werden. Im Bereich des Skilaufs wird zuerst das Pflugdrehen in seiner Grobform gelernt. Die Lernenden entwickeln einen Plan, wie der Bewegungsablauf sein sollte. Der Krafteinsatz ist aber noch nicht dosiert und die Bewegung erfolgt nicht fließend (= Grobform). In weiterer Folge wird der Kraftaufwand auf das notwendige Mittelmaß reduziert und die Bewegung sieht bereits fließend aus (= Feinform). Beim letzten Entwicklungsschritt kann das Pflugdrehen in unterschiedlich steilem Gelände und bei unterschiedlichen Schneesverhältnissen eingesetzt werden (= variable Verfügbarkeit). Diese Entwicklungsschritte sind einerseits an das Bild einer Idealtechnik gebunden, andererseits beschreiben sie den Lernablauf jeder sportlichen Bewegung, auch wenn diese nicht durch Normierungen in ein enges Korsett geschnürt worden sind. Scherer/Bietz meinen in diesem Zusammenhang:

*„... Zum Zweiten ist insbesondere im didaktischen Kontext die Orientierung an solchen Leitbildern äußerst fraglich, da sie i. d. R. Optimal-Lösungen des Leistungssports repräsentieren.“<sup>2</sup>*

Im Bereich des Skiunterrichts bedeutet dies unserer Meinung nach, dass zwar der Spitzensport die Idealtechnik vorgibt, diese aber auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Lerngruppe abgestimmt werden sollte. Ein Katapultstart beim Anfahren ist im Bereich des Breitensportes nicht zielführend. Auch sollte es nicht zwingend Ziel sein, die Piste in möglichst kurzer Zeit (in Hocke gerade den Hang hinunter) zu bewältigen. Ein weiteres Beispiel wäre der Schwungwechsel mit Tiefentlastung, welcher im Rennsport immer wieder angewendet wird, um möglichst wenig Luftwiderstand zu bieten. In den nachfolgenden Abschnitten wird daher versucht, den Weg vom Technikleitbild zum Techniksollwert und den unserer Meinung nach daraus entstehenden methodischen Konsequenzen näher zu erklären.

<sup>2</sup> Scherer, H. & Bietz, J.: Lehren und Lernen von Bewegungen. Hohengehren 2013. S. 94

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Driften-Kanten-Steuern*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

