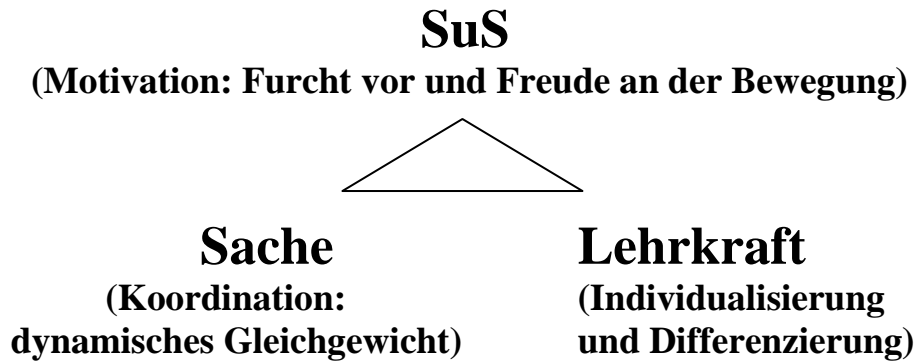


Didaktisches Konzept zum Anfangsunterricht Alpines Skifahren in der Schule! (Ostermann)



Lehrkraft: unübersichtliche Fülle an didaktisch-methodischen Konzeptionen (besonders Einführung mit/ohne Pflugbogen, Kurzskimethode, mit und ohne Stockeinsatz, materiale Hilfen, „Kassat“, Schwungausrösung) für den Anfangsunterricht, aber Einigkeit bei: Kleine Gruppen, lehrerzentrierter Ansatz, Bewegungsvorstellung vielfältig herstellen, Bewegungs- und Verhaltensvorbild, vormachen – nachmachen, vorfahren – nachfahren, unterschiedliche Positionen ausprobieren, (Orientierung am Vorausfahrenden), Freude mit und in der Gruppe, Gruppenerlebnis, Förderung des Gruppenzusammenhalts – **Gute und Schlechte agieren gemeinsam und unterstützen sich gegenseitig**

Erfordert: auf die spezifische Lerngruppe abgestimmtes Konzept, prägnante Aktionsformen und präzise Organisation, die individualisierte Zugänge und differenzierte Anforderungen schaffen

Sache: Abschüssiges Gelände mit rutschfördernder „Verbindung“ auf glattem Untergrund bedeutet „Verlust“ des stabilen Gleichgewichts bei gleichzeitigem „Gewinn“ an Bewegungsenergie – > **ermöglicht Gleiten und erfordert Bremsen:** Kanten, Schwingen, Schwingen über die Falllinie, Vorlage, Rücklage, Driften, Seitrutschen, Abschwingen, Pflugbogen, Carven, Schuss und Kurven fahren, Schlittschuhschritt, Bremsflug, Fallen, Aufstehen, Liftfahren, mit/ohne Stockeinsatz, springen – landen, stemmen, Außen- und Innenski, Berg- und Talski, kippen, belasten, Ski, Geschwindigkeit und Gelände hilft bei der Schwungausrösung, Arme immer in Vorhalte, Schwungausrösung: durch Oberkörperrotation, Kippen auf die Kante, Außenskibelastung, Hoch-Tief, Innenski vor, Spiel mit Geschwindigkeit, Beschleunigung und Schwung als motivierender Faktor, Fliehkräfte spüren, sich frei fühlen, draußen, Après-Ski, Fahren in der Gruppe

Erfordert: Mut, Umgang mit Angst (Angstüberwindung), Selbstbeherrschung, Selbstvertrauen, Koordination (Gleichgewichtsfähigkeit), Kraft, Durchhaltevermögen, Anpassungsbereitschaft, Kooperation, Geduld, Frustrationstoleranz, Respekt, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, Schmerztoleranz, kinästhetische Wahrnehmung, Selbsteinschätzung

SuS: Furcht vor und Freude an Geschwindigkeit, Beschleunigung und Schwung dominieren zur gleichen Zeit sowohl in der Gruppe als auch in der Person den Einstieg: sehr heterogene Lernvoraussetzungen in Hinblick auf motorische Fertigkeiten und Fähigkeiten, Selbstvertrauen, Motivation sowie Selbsteinschätzung; steiles Gelände mit der Angst vor dem Fallen in die Tiefe macht fast allen am Anfang Angst und hemmt die Bewegungsausführung -> viele SuS (in der Mehrzahl Schülerinnen) reagieren ängstlich und übervorsichtig, unterschätzen sich (Geschwindigkeit macht Angst), einige (in der Mehrzahl Schüler) agieren übermütig und ungeduldig, überschät-

zen sich (Geschwindigkeit ist der „Kick“) => in beiden Fällen besteht die Gefahr, dass sie sich wehtun oder verletzen (stürzen)

Erfordert: nachhaltig sichere und kontrollierte Bewegungsausführung durch Entwicklung des dynamischen Gleichgewichts auf Skiern



Konzeptionelle Leitlinie für den Anfangsunterricht mit SuS:

**Tempokontrolle mit individualisierter Tempovariabilität im flach abfallenden Gelände
(bei gleichzeitiger Unterstützung der Kooperation in der Gruppe)**

Konsequenz allgemein: von Beginn an Geschwindigkeitskontrolle, einerseits Vertrauen in Geschwindigkeitsbeherrschung aufbauen und nicht zu früh bremsen (Freude an der Geschwindigkeit entwickeln, Geschwindigkeit für sich zulassen), andererseits (Risiko-)Bewusstsein für Geschwindigkeitsbeherrschung aufbauen und nicht zu spät bremsen, Stabilität und Kontrolle im Flachen übertragen in steileres Gelände

Konsequenz konkret: Schwungauslösung am Anfang ohne Pflugbogen für alle, für die schwierigen Fälle Pflugbogen parallel dazu anbieten, sich „selbständig entwickelnden“ Pflugbogen nicht „mit Gewalt“ wegkorrigieren, möglichst oft und lange im flachen Gelände bleiben bzw. mit flachem Auslauf arbeiten und dort mit Geschwindigkeitsvarianzen arbeiten, Gleitphasen verlängern, möglichst früh schon und immer wieder im flachen Gelände Abschwingen und Bremsflug einführen, mit dem Liftfahren nicht zu lange warten, nicht zu viel rollern am Anfang, aber immer wieder, Schwung zum Hang mit bewusster Führung des Außenarms in Vorhalte, Fahren mit bewusster Schrittstellung, Armhaltung als Symptom/Indikator für zentrale Position auf dem Ski korrigieren und das Fahren mit Armen in Vorhalte von Beginn an üben

Mögliche Reihung methodischer Einzelschritte:

- 1) Parallel Gleiten im flachen Gelände mit Doppelstockschub, dann leicht bergab und länger bergab (Schuss fahren), ins Flache (paralleles, hüftbreites **Gleiten**, auch auf einem Ski, mit und ohne Stock) und mit zunehmender Sicherheit später auf jeden Fall auch bergauf
- 2) Rollern im flachen Gelände (**Vorlage-** und **Rücklagegefühl** entwickeln, zentrale Position (Gleichgewicht) auf dem Ski erhalten, aus zentraler Position über dem Ski **belasten** und auf der Kante den Ski **drehen**, Abschwingen vorbereiten, mit und ohne Stock)
- 3) Schlittschuhschritt im flachen Gelände (Gefühl für **Belasten** und **Kanten** entwickeln, mit Körpverlagerung im Gleichgewicht bleiben, aktives Abdrücken, um Geschwindigkeit zum Gleiten zu bekommen, auch einseitig, mit und ohne Stock), mit Schlittschuhschritt eine Acht fahren im Flachen, sukzessive Verlagerung ins Gelände mit Hangneigung
- 4) Um die Kurve treten mit Schlittschuhschritt im Flachen und bergab/bergauf (Außen- und Innenskibelastung differenzieren, Kante belasten und **driften**)
- 5) Schwung zum Hang (**Höhe** halten und gewinnen durch Kanten und **Kippen**, Geschwindigkeitskontrolle ohne aktives Bremsen, Schwungauslösung durch Außenskibelastung
- 6) Treppensteigerschritt im Flachen und bergauf/bergauf mit Seittrutschen (aktives Abdrücken von der Kante, Stehen auf der Kante, Steuerung aus Knien und Hüfte, Belastungsunterschied durch bewusstes Verändern der **Vorlage-** und **Rücklageposition** beim Seittrutschen erfahren und kontrollieren
- 7) Schwungauslösung aus der Schrägfahrt, Falllinie und über die Falllinie => **Kurven durch Kanten, Rotieren und Belasten** (Schulter einwärtsdrehen, Außenarm über Innenski,

Innenski vor, „Kniebinker“, Kopf ins Kurvenzentrum drehen und halten, auf Außenski mit beiden Händen drücken (in der Pflugstellung), Umsteigen auf den Außenski mit Belastungswechsel, Drei-Schritt-Methode, „Hoch-Tief“)

- 8) Bremsen/Anhalten durch Abschwngen und Bremsflug (beide Innenkanten belasten durch Schrägstellen/Driften parallel und mit V-Stellung, Knie vor und in Vorlage bleiben, Schaufeln belasten, „weich“ bremsen mit langer Rutschphase)
- 9) Wenn das Fahren über die Falllinie im Flachen „sicher“ und flüssig „beherrscht“ wird: Geschwindigkeit durch Bogenweite variieren (Schwung zum Hang), „die Post geht ab“, Stockeinsatz, Schwungauslösung durch Geländehilfe, etc.

Öffnende Variablen in einem eher deduktiven Ansatz:

den Frontalunterricht öffnen durch: Vormachen und Vorfahren durch SuS, Korrektur durch Selbstwahrnehmung, Ziele setzen, variieren, explorieren, individualisieren, differenzieren (lassen durch SuS), Aufgaben stellen und selbständig ohne Vorgaben lösen lassen, Partnerarbeit, synchrones Fahren, abwechslungsreiches und spielerisches Erwärmen (Spiele, Bewegungslieder) etc.

L-S-Interaktion:

Ermutigen, Loben, das Wort Angst vermeiden, nicht auf jede SuS-Äußerung eingehen (Stöhnen, Jammern, Bedenken nicht verstärken durch permanentes Wichtignehmen), belohnen (ab und zu mal ne Süßigkeit wirkt wunder), „streicheln“, Pausen, Fachbegriffe reduzieren und erklären, am Anfang Ausrüstung abfragen und kontrollieren (bes. Schuhe), durch Partnerarbeit entlasten, mit kleine Spielen und Herausforderungen auflockern, Anforderungen stellen und vor allem für die Gruppe insgesamt den Lernfortschritt dokumentieren, Erfolgserlebnisse provozieren



Mehrperspektivisch geprägte Zielsetzung: möglichst viele in und aus seiner Gruppe gemeinsam zum Skifahren motivieren und bringen, trotz den Unterschieden in der motorischen Leistung, der Bereitschaft und im Typ