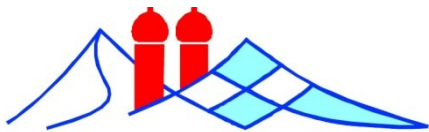




Schneeflocke & Differenzielles Lernen

(Methodische Ansätze des „neuen“ Skilehrplan Praxis)



Eine berühmte Seite des Lehrplans...

Interaktion

können wir sicher davon ausgehen, dass ein Schüler bei fest vorgegebener Aufgabenstellung nie das gleiche Bewegungsmuster zweimal zeigt. Wenn wir ihn anleiten ein bestimmtes Grundmerkmal (Kapitel Grundmerkmale des Skisports) auf einem Hangabschnitt durchzuführen, erkennen wir zusätzlich mit bloßem Auge, dass er Seitigkeiten aufweist, also eine so genannte Schokoladenseite besitzt, dass er erst drei oder vier Kurven benötigt, um flüssig zu fahren, oder er fährt am Ende der Aufgabe vielleicht zu schnell und wird deshalb schlechter in der Ausführung. Aber selbst bei nahezu perfekter Ausführung erkennen wir, dass jede Kurve etwas anders gefahren wird.

Daraus ergibt sich für uns eine erweiterte Möglichkeit des Lehrens und Lernens. Wenn wir wissen, dass der Schüler dadurch lernt, dass er nie das Gleiche durchführt, obwohl die Aufgabe identisch ist, dann müsste eine methodisch gute

Auswahl von uns gewollten Variationen im Übungsrepertoire viel effektiver sein als das ständige Wiederholen von Bewegungen in bestimmten Situationen.

Wir haben mehrere Möglichkeiten, den Skiunterricht hinsichtlich der geforderten Variationen bewusst zu gestalten. Wir können dies über die Veränderung der Unterrichtssituation, die Variation von Spur, Tempo und Richtung, Veränderung der Organisation, aber auch über Veränderung der Bewegungen in den Bewegungsspielräumen (Richtung, Umfang, Timing, Intensität) provozieren.

Die Unterrichtssituation lässt sich weiterhin in Material, Gelände, Schnee, Wetter bzw. Sicht unterscheiden.

Eine Variation der Unterrichtssituation erreichen wir z. B. dadurch, dass wir plattes und kuppigtes Gelände befragen oder die Schüler an einem Fuß mit einem Snowblade fahren und am anderen Fuß mit ihrem eigentlichen Ski. Eine Variation der Bewegungen können wir dadurch erzielen, dass ein schon gekanntes Bewegungsbild, z. B. Belastungswechsel zum neuen Außenski, dadurch verändern, dass wir beispielsweise das Timing des Wechsels variieren, sodass das Belastungswechsel vor oder nach dem Umkanten vollzogen ist.

Wenn jemand jetzt denkt: Hoppla, dann kann ich ja alles machen! Oder: Das hat ja keinen roten Faden! Weit gefehlt! Das Wissen über die Grundmerkmale des Kurvenfahrens sowie deren mechanische und funktionale Begründung, das Verständnis der methodischen Vorgehensweisen auf dem Weg zum parallelen Fahren (Kapitel Weg zum parallelen Kurvenfahren), das pädagogische Wissen im Umgang mit Schülern und Möglichkeiten der Motivation, also alles, was den Rahmen eines guten Skiunterrichts ausmacht, bestimmt die Vorgehensweise und gibt den roten Faden vor. Nur wer weiß, welche mechanischen Grundbedingungen das Kurvenfahren kennzeichnen und wie sie in einem Lehr-

Variationsmöglichkeiten einer Aufgabe für ein Lernziel

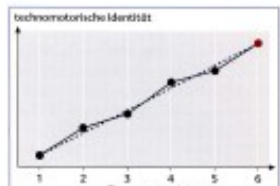


Interaktion

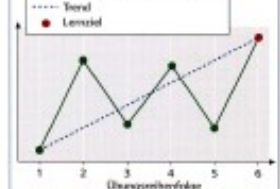
und stellen gezielt Aufgaben zu dieser Bewegung. Diese Bewegung wird isoliert im Stand, in der Schräglage, im Schwung bergwärts oder in einem Schwung flacher oder einer Schwung flacher geübt. Dabei sollte die isolierte Einzelbewegung nicht komplizierter sein als die Zielbewegung in der Kurve.

Auch hier gilt, dass für jede Situation ein bestimmtes Verfahren sinnvoller erscheint. Wenn wir bedenken, dass der Mensch motorisch besser lernt, wenn er den dahinter stehenden Zweck, z. B. besserer Kantengriff durch eine Aufkantbewegung, unbewusst erkennt, also in Funktionszusammenhängen lernt, sollten wir die Ganzheitsmethode der Teillemethode vorziehen. In den Fällen, in denen aufgrund psychischer Momente (Angst, Motivation, Komplexität) die Teillemethode den Vorzug erhält, sollten wir diese so gut es geht in einen funktionalen Zusammenhang packen, sodass der Schüler den Nutzen für sich erfährt.

Methodische Übungsreihen – die Aufgaben werden zunehmend schwieriger und komplexer



Große Leistungsunterschiede bei den Aufgaben – Lernen durch gezieltes Verbinden



Lehrverfahren

Das bekannteste Lehrverfahren für den Skiunterricht ist die methodische Übungsreihe. Darunter wird der größte Teil der methodischen Maßnahmen verstanden, die das Erlernen der skifahrerischen Fertigkeiten, z. B. Pflugstellung, Aufkanten durch Knie und Becken, auf geplanntem Weg und mit größtmöglicher Sicherheit ermöglichen. Dies wird dadurch erreicht, dass die Aufgaben in aufsteigenden Schwierigkeitsstufen angeordnet sind, z. B. dass die Aufgaben immer komplexer werden.

Wir können uns die Reihenfolge der Aufgabenschwierigkeit wie in der Abbildung links vorstellen. Von links nach rechts werden die Aufgaben immer schwieriger oder komplexer.

Eine andere Möglichkeit, ein Lernziel zu erreichen, wie die in der unteren Abbildung dargestellte Strategie.

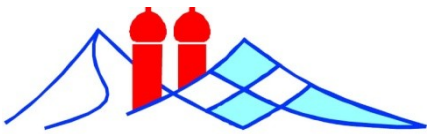
Die Reihenfolge der Übungen wird so verändert, dass der Schüler angstfrei möglichst große Unterschiede in den Aufgabenstellungen erfährt. Noch besser lassen sich Bewegungen lernen, wenn wir die Aufgaben nicht zu oft hintereinander ausführen. Wir müssen jedoch nicht bei jeder Kurve oder Fahrt eine neue Aufgabe stellen, da zum einen die Umweltbedingungen ständig wechseln und zum anderen die Konzentration und damit die Motivation schnell nachlässt.

Aufgaben stellen

Aufgaben sind inhaltlich so zu gestalten, das möglichst wertvolle und unterschiedliche Bewegungserfahrungen werden, um optimale Lernfortschritte zu provozieren.

Welche Aufgaben wähle ich aus!

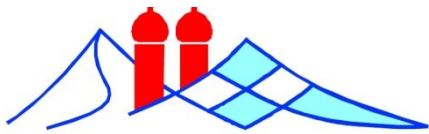
- Aufgaben sollen Bezug haben
 - zum gleichen Lernziel
 - zur Situation (Gelände, Schnee, etc.)
 - zur Gruppe (Lernstufe, Zielsetzung)



- **Beobachtung (1):**

„Verbesserung“ eines Lernenden folgt immer auf eine (technisch) instabile Phase

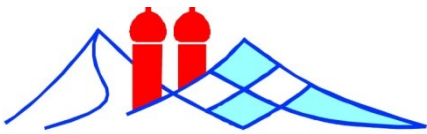
-> Technisch instabile Zustände sind Voraussetzung für erfolgreiches Lernen!!



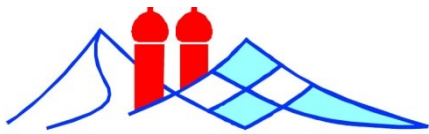
- **Beobachtung (2):**

2 Bewegungsausführungen sind nie absolut identisch.

-> Breites Bewegungsspektrum erhöht die Chance, situativ „richtige“ Lösungen zu finden.

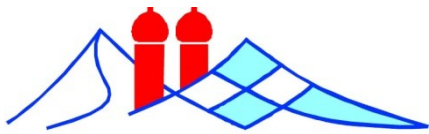


- Folgerungen für den (Ski-)Unterricht:
 - Schaffen von Reizunterschieden (motorisch/koordinativ große Unterschiede zwischen Übungen)
 - Möglichst wenig Wiederholungen von Übungen
 - Erreichen einer möglichst großen Bewegungsvielfalt



Die Schneeflocke





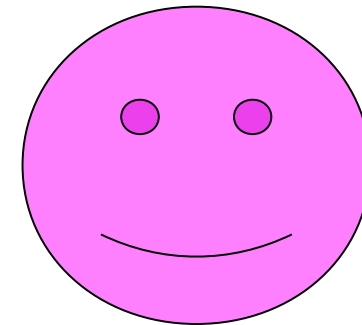
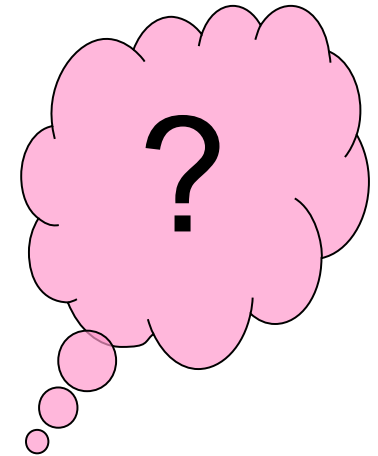
Grundsätzliches...

- **Wie sollte Skiunterricht aussehen?**

-
- Fortschritt des Schülers
 - Professionelles Auftreten
 - Motivieren des Schülers
 - Kein einseitiger Unterricht (Übungen!!)
 - Stressfreiheit (Struktur!)

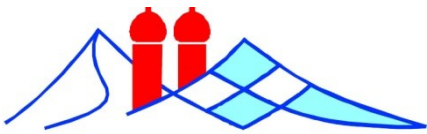


Lehrer



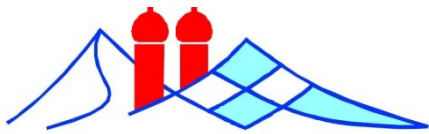
Schüler

Häufige Situation...



Grundsätzliches

- Häufige Umsetzung:
„Abspulen“ bekannter Aufgaben oder Aufgabenreihen
- Was bringt den Schüler „nach vorne“?
Knackpunkte! („So funktioniert’s also!“
„Auf das kommt es an!“)
- „Unendliche“ Aufgabenreihen verwischen diese Knackpunkte!

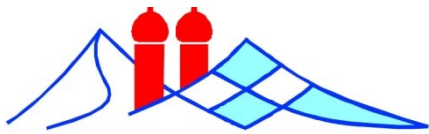


Die Schneeflocke

Lösungsansatz

- Festigung einer Aufgabenstellung
- Variation der Rahmenbedingungen



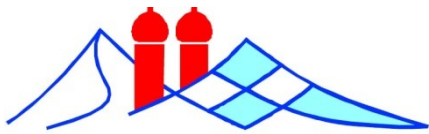


Die Schneeflocke

- **Beispiel:**

Aufgabe „Tempkontrolle“

Variation von . . .



Die Schneeflocke

Timing

(Driftanteil in welcher Phase der Kurve?)

Intensität

(explosiv – weich)

Bewegungsumfang

Richtung

(Vertikalbewegung, Innen-/Außenski)

Frequenz

Rhythmus

Steuerqualität

(Driften/Schneiden)

Skistellung

(Pflug, breit, eng)

Hilfsmittel

(Stangen, Hüte...)

Radius

Spuranlage

(Zu-/Aufgemachte Kurve)

Kurvenwinkel

Material

(Ski, Stöcke)

Schnee

(Kunstschnee, Powder, Sulz...)

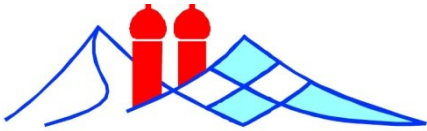
Gelände

(flach, steil, Hotline)

Schüler

(Schlange, synchron)

„Tempokontrolle“



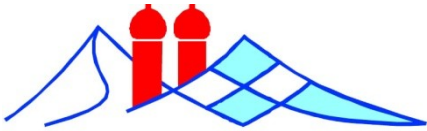
Vorteile der Schneeflocke

- **Leichtere Lernatmosphäre für den Schüler**

Unterricht dreht sich längere Zeit um ein Thema ->
Anschlusschance für schwächere Teilnehmer

- **Zielorientierte Förderung des Schülers**

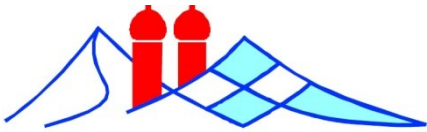
Das „variable Skifahren“ – und nicht eine koordinativ
korrekte Bewegungsausführung – steht im Mittelpunkt



Vorteile der Schneeflocke

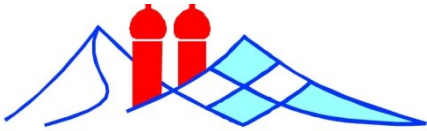
- **Motivierender Unterricht**
Schaffen neuer Situationen beugt Monotonie vor

- **Erleichterung für die Lehrkraft**
Strukturierter (und damit stressfreier) Unterricht möglich – ohne Bindung an konkretes Schema



Knackpunkte für den Lehrer

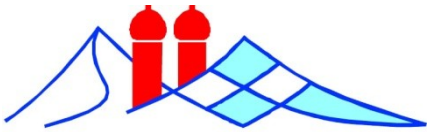
- Ziel „Variabilität“ kommt vor technischer perfekter Ausführung
- Zurücknehmen in Sachen Feedback (Eigenerkenntnis des Schülers)
- Demo!
Fokus des Schülers wird auf die Variation der Aufgabe –
nicht auf das Technikvorbild des Lehrers – gelenkt



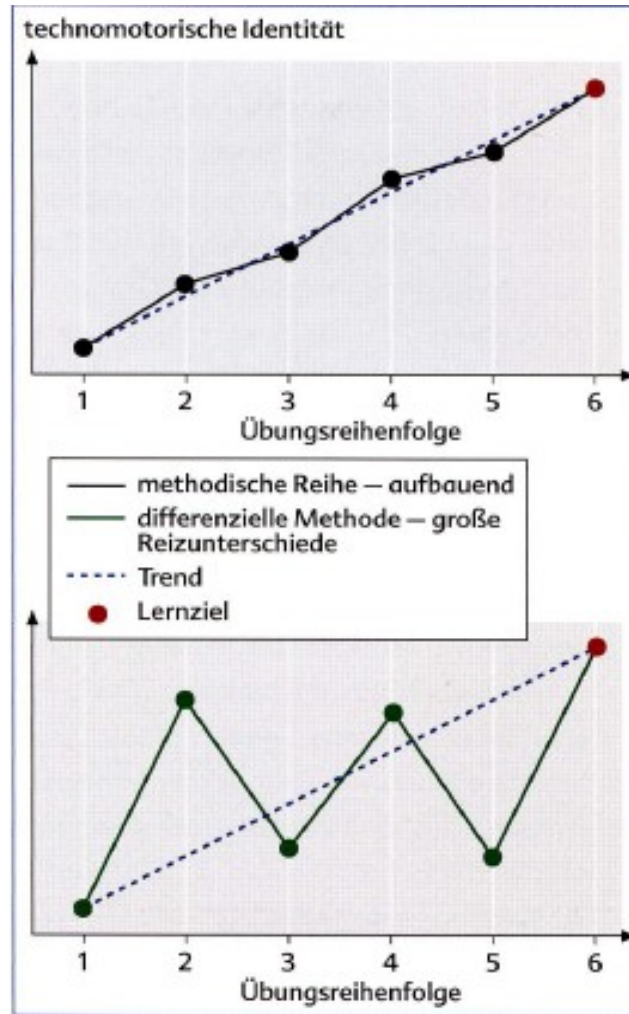
Das Differenzielle Lernen

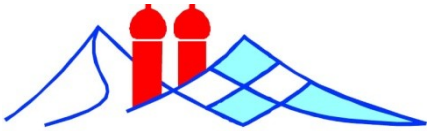
Das Differenzielle Lernen

Eine Erweiterung / Extremform der Anwendung der „Schneeflocke“



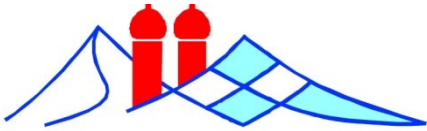
Das Differenzielle Lernen





Beispiel aus einem anderen Sport...

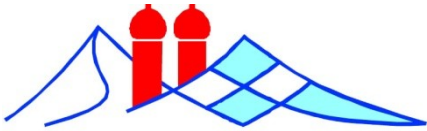
Untersuchung zum Thema „Kugelstoßen“



Beispiel aus einem anderen Sport...

**Anschauliches Beispiel für Variation in der
Bewegungsausführung:**

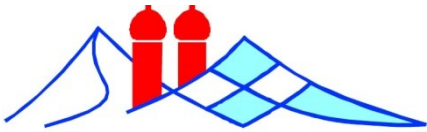
<http://de.youtube.com/watch?v=U2AMfyyUt5c>



Beispiel aus einem anderen Sport...

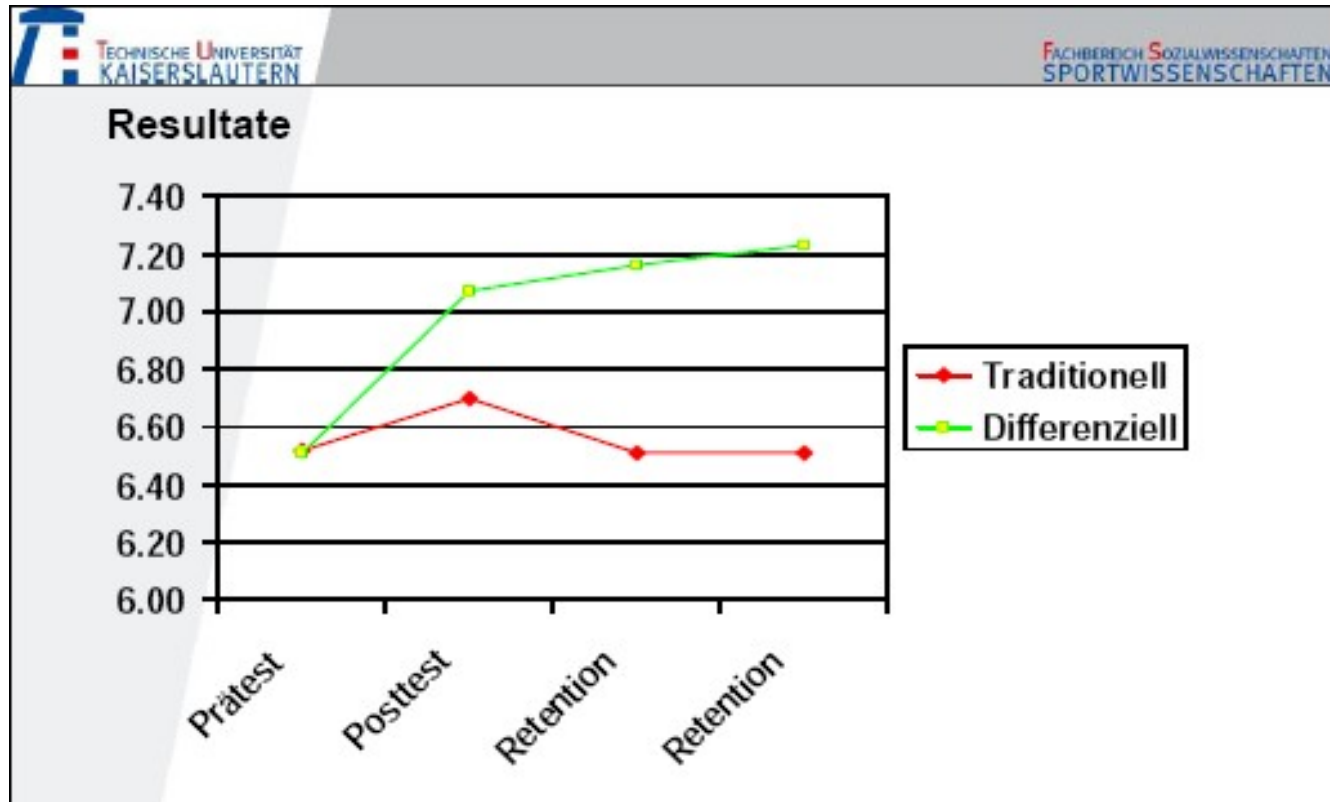
Ergebnisse im konkreten Fall

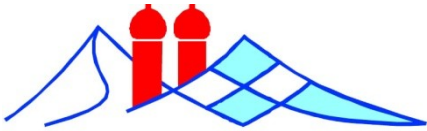
- Anfangsweite: 12,12 m
- 6 Wochen Grundlagentraining (klassisch)
- 6 Wochen Training nach differenziellem Lernansatz
- Endweite: 14,58 m (Steigerung: >20%) !!



Beispiel aus einem anderen Sport...

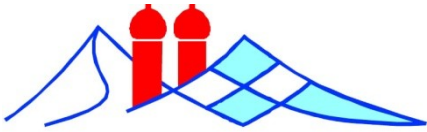
Ergebnisse aus wissenschaftlicher Studie





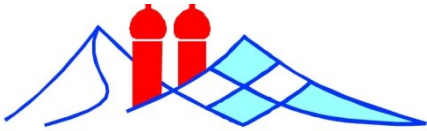
Vorteile des Differenziellen Lernens

- **Höherer Lernerfolg**
- **Höhere Lernintensität**
- **Langfristigere Verbesserung des Erlernten**
- **Abwechslungsreicher Unterricht**



Knackpunkte für den Lehrer

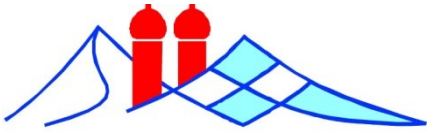
- Ziel „Variabilität“ kommt vor technisch perfekter Ausführung
- Zurücknehmen in Sachen Feedback (Eigenerkenntnis des Schülers)
- Vermeidung des Einführens eines „Leitbildes“
- Anfänger lernen sowieso differenziell!
- Hilfe für reizunterschiedliche Übungen: Schneeflocke!!



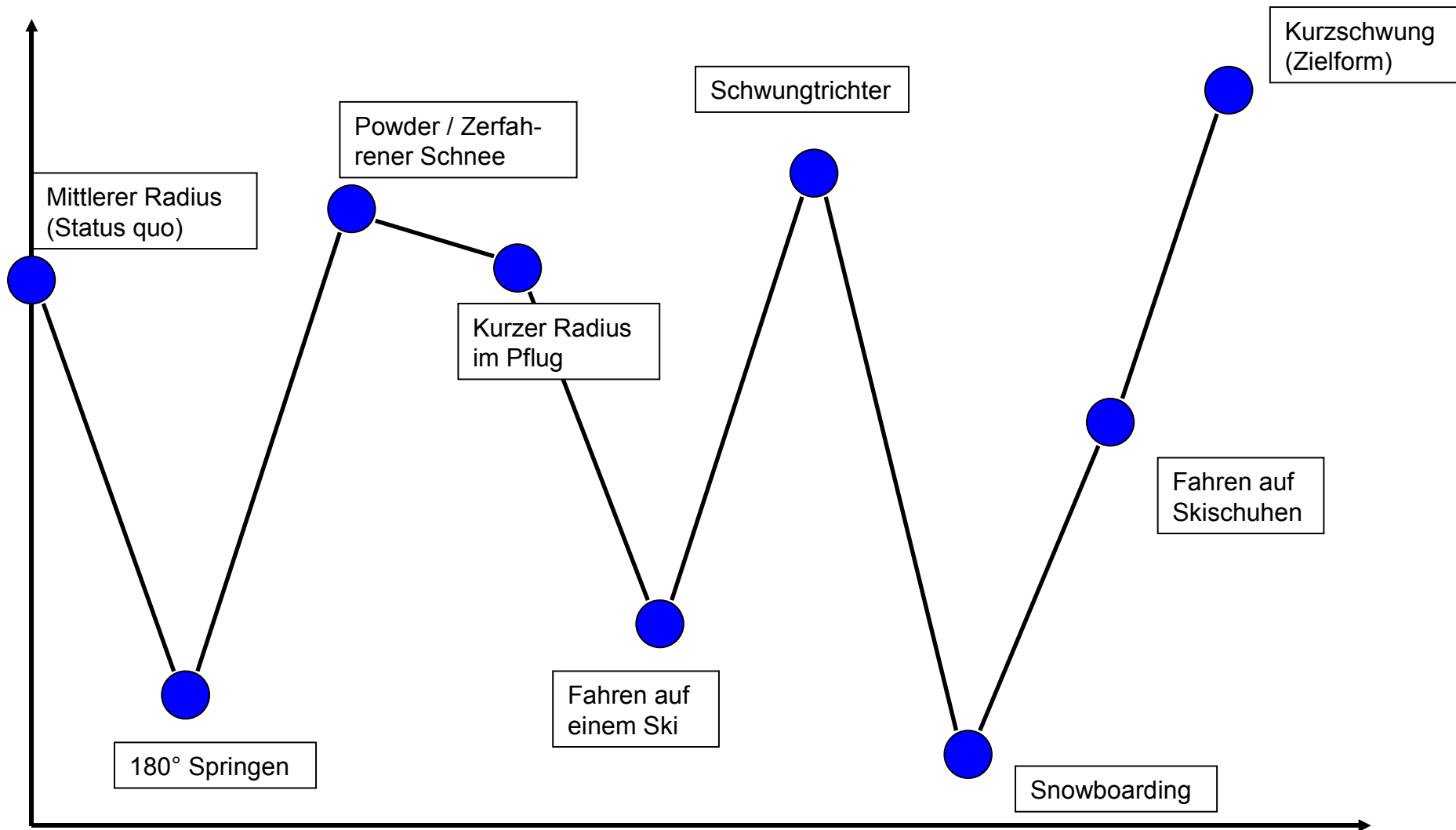
Beispiel für den Skiunterricht

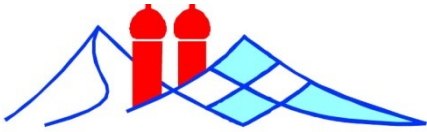
- **Konkretes Beispiel für methodischen Aufbau im Skiunterricht anhand des Ziels: „Erlernen des Kurzschwungs“**

- **Knackpunkte (exemplarisch):**
 - (i) **Intensivere Drehbewegungen nötig**
 - (ii) **Ungewohnter Schneewiderstand**
 - (iii) **Körperposition / Gleichgewicht**
 - (iv) **Beinarbeit**



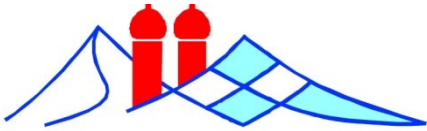
Beispiel für den Skiunterricht





Fazit

Fazit...?



Fazit

- Skitechnische Variabilität steht im Vordergrund!
- Variation in der Unterrichtsgestaltung!
- Festhalten an „Knackpunkten“, nicht an Schemata oder Übungen!
- Vermeiden von strengen „Leitbildern“!
- Auch mal „einfach zum Skifahren gehen“!



SKIVERBAND MÜNCHEN e.V.
im Bayerischen Skiverband



Viel Spaß im Schnee!!

