

Spielerische Aufgabenstellungen im Skianfängerunterricht zur exemplarischen Verdeutlichung des Genetischen Lehransatzes beim Skifahren

Spielerische Aufgaben ohne Stöcke zum Einstieg im flachen Gelände

- „Eisschnellauf“: zwei Partner starten gleichzeitig auf einer Rundbahn nebeneinander und müssen an bestimmten Punkten die Bahn wechseln.
- „Bahnradsfahren“: vier Partner laufen im Kreis, der Vierte überholt und setzt sich an die Spitze.
- Auf einem Ski zu zweit nebeneinander in gemeinsamem Rhythmus laufen.
- Schneehockey auf einem Ski (umgedrehter Stock dient als Schläger).
- Zwei Partner hintereinander halten rechts und links je einen Stock, der Hintere schiebt den Vorderen.
- Im „Stangenwald“ durcheinander bewegen, auf Kommando sucht sich jeder eine Stange.
- Dasselbe als Fangspiel mit ein bis zwei Fängern. Durch Griff an eine Stange kann man sich vor dem Abschlagen retten.

Spielerische Aufgaben zur ersten Bewältigung von Bergauf- und Bergabbewegungen

- 1) *Inhalt/ Ziel:* **Bergaufbewegung** (Halbtreppenschritt, Treppenschritt, Grätenschritt); Bewegungserfahrung mit besonderer Rücksicht auf Kantenbelastung. Zur Vereinfachung dienen immer noch kürzere Varianten des Skis.
Methodik: Genetisches Lernen; Techniken spielerisch festigen z. B. durch Wettbergauflaufen
Didaktik: eigenständiges Entdecken und Abgucken bei Anderen als Herausforderung; Spaß und Spannung durch den Wettkampf
Mögliche Probleme: Abrutschen auf glattem Untergrund
Lösungsvorschläge: richtiger Stockeinsatz, Innenkante durch Kippen der Knie belasten
- 2) Als Alternative zur traditionellen Lehrform kann bei den ersten **Bergabbewegungen** auch weiterhin auf genetisches Lernen gesetzt werden. Die Schüler entwickeln dann eigenständige Bremstechniken. Ohne dass der Lehrer weitere Hinweise geben muss, lenken sie die Ski bergwärts oder laufen den Berg hinauf.
Eher ängstlichen SuS muss die Lehrperson direkte Tipps und Anweisungen geben. Um eine bremsende Wirkung zu erzielen, kann das Bogenlaufen verwendet werden; durch verschiedene Skiführungen/-stellungen wird die Funktion der Kanten nochmals thematisiert.
Als Fortführung von 1) dient folgender Schritt:
Inhalt/Ziel: Erste Kurve in leicht fallendem Gelände
Methodik: Den SuS wird eine Bewegungsaufgabe gegeben, die sie eigenständig lösen sollen (= Genetisches Lernen) Bsp.: Versucht eine Kurve zu fahren!/Versucht durch eine Kurve zum Stehen zu kommen!
Didaktik: Durch eigenes Ausprobieren werden Bewegungserfahrungen gesammelt und gefestigt. Ausreichend Spaß ist allein durch die herausfordernde Bewegungsaufgabe garantiert.
Um den SuS die Aufgabe zu erleichtern kann eine Vertikale mit Pilzen oder Slalomstangen auf einem leicht abfälligen Hang abgesteckt werden, damit die Schüler an festen Punkten die Kurven ansetzen müssen. Hierbei sollte auf gleichmäßige Abstände geachtet werden, um den Bewegungsrhythmus zu schulen.

Literatur:

Bach, Ingrid: Skifahren lernen heißt gleiten lernen. In: Sportpädagogik. Zeitschrift für Sport, Spiel und Bewegungserziehung 6/ 2004. Seelze. Friedrich Verlag, 2004.