

Skilehrplan – Praxis



Vielen Lehrplänen wurde nachgesagt, dass diese bei ihrem Erscheinungstermin bereits überholt sind. Neue Erkenntnisse, die während des Schreibens und dem Druck des Buches gewonnen wurden, konnten in das neue Werk nicht mehr mit einfließen.

Aber es gibt Ausnahmen, wie beim Skilehrplan – Praxis, der auch in der kommenden Wintersaison 2007/ 08 aktuell bleibt. Durch seine Offenheit und durch seinen praxisnahen Bezug zum Skiunterricht bleibt der Lehrplan somit weiterhin als uneingeschränktes Basiswerk für den Skilehrer.

Selbst der österreichische Lehrplan, der nach dem deutschen Skilehrplan erschienen ist, hat keine neue Erkenntnisse gebracht. Es ist sogar so, dass viele Inhalte fast identisch mit dem deutschen Lehrplan sind.

Im Skilehrplan ist das Kapitel Grundmerkmale des Skifahrens, sowie die Grundmerkmale eines guten Skifahrers beschrieben. In diesem Beitrag wird exemplarisch aufgezeigt, wie die Grundsätze und die Grundmerkmale eines guten Skifahrers, für den Skilehrer und natürlich auch für den Skischüler im Kapitel vom Anfänger zum parallelen Skifahrer Lernstufen gerecht angepasst werden können.

Ebenso wird durch einzelne Aufgabenstellungen aufgezeigt, wie dieses Thema dann bei den einzelnen Lernzielen umgesetzt werden kann.

Lernziel 1 – Ausrüstung kennen und fühlen lernen

Welche Grundmerkmale finden hier ihre Anwendung und in welcher Phase der Kurve benötigt der Skifahrer dieses Grundmerkmal später?

- a) die Bewegungen werden aus den Beinen initiiert – beim Kurvenwechsel

Aufgaben

- Gehen ohne Ski
- Ski vor- und zurückschieben
- Hüpfen am Ort

- b) Oberkörper gleicht aus um optimal zu belasten – bei der Kurvensteuerung

Aufgaben

- Ski wechselseitig anheben und im Gleichgewicht stehen
- Aus paralleler Skistellung in Pflugstellung treten und zurück
- Partner aus dem Gleichgewicht bringen

- c) Grundposition – Grundsatz

Aufgaben

- Beugen und Strecken (Umfang und Richtung variieren)
- Gegenseitig Ball zuwerfen
- Schnelles Stampfen

Lernziel 2 – Bewege dich auf dem Ski

- 2a) in der Ebene

- a) Grundposition – Grundsatz

Aufgaben

- Laufen in der Ebene mit einem Ski
- Fußballspielen mit einem Ski
- Geradeaus laufen mit beiden Ski und Gegenstände aufheben

- b) Angepasste rhythmische Bewegungen – Grundsatz

Aufgaben

- Stockschieben angepasst an die Atmung
- Gehen um/ über Markierungen
- Gehen mit unterschiedlichen Schrittlängen

- c) Skiden folgen der Bahn der Skispitzen

Aufgaben

- Gehen in Spurrillen
- Gehen in ungespurtem Gelände
- Gehen mit variieren der Skistellung

- 2b) Bergauf

- a) Druckaufbau auf einem gekanteten Ski – beim Kurvenwechsel

Aufgaben

- In der Ebene Partner mit Torstangen im Grätenschritt ziehen
- Seitliches Ziehen als Partneraufgabe mit Stange oder Seil
- Aus Standposition quer zum Hang Talwärts springen

- b) Bewegungen aus den Beinen initiieren – beim Kurvenwechsel

Aufgaben

- Über ein Seil oder Stöcke steigen
- Aus der Position quer zum Hang bergwärts umtreten
- Bodenparalleles Aufsetzen der Ski

- c) Oberkörper gleicht aus um optimal zu belasten – bei der Kurvensteuerung

Aufgaben

- Größere Schritte wählen
- Partner bergauf ziehen

- Talseitigen Stock im Treppenschritt unter dem Griff halten

Lernziel 3 – erste Fahrt bergab

3a) Bremsen

- a) Druckaufbau auf die Innenkante der Ski – beim Kurvenwechsel

Aufgaben

- über Schneekamm(Dach) fahren
- paralleles Fahren und pflügen im Wechsel
- Ausstemmwinkel verändern

3b) Schussfahren

- a) Grundposition – Grundsatz

Aufgaben

- über Tretorgel fahren
- zu zweit nebeneinander fahren und aus dem Gleichgewicht bringen
- geradeaus fahren und Skistock um den Körper kreisen

- b) Skienden folgen der Bahn der Skispitze – Grundsatz

Aufgaben

- aus der Fahrspur treten
- wechseln zwischen O-bein- und X-Bein Stellung
- fahren auf einem Ski

- c) Körperschwerpunkt bewegt sich nach vorne – beim Kurvenwechsel

Aufgaben

- Geländeformen nutzen
- Springen mit Anheben der Skispitzen
- Geradeaus fahren, dabei Vor- und Zurückbewegen

3c) erste Kurven

- a) Grundposition – Grundsatz

Aufgaben

- im Gleitpflug in Etappen um die Kurve hüpfen
- Gleitpflug in unterschiedlichen Körperpositionen
- Gleitpflug rückwärts gefahren

- b) Knie und Becken seitwärts bewegen – bei der Kurvensteuerung

Aufgaben

- in Pflugstellung rückwärts bergauf laufen
- Geradeaus fahren und in die Pflugstellung treten
- Gleitpflug, wechselseitiges Wegdrücken der Skienden

- c) Oberkörper gleicht aus um optimal zu belasten – bei der Kurvensteuerung

Aufgaben

- Gleitpflug schräg zur Falllinie
- Pflugkurve, Innenski immer wieder kurz anheben
- Pflugkurve entlang nach außen schräg gestreckter Torstangen fahren

Lernziel 4 – erste (Pflug)kurven nahe der Falllinie

- a) angepasste rhythmische Bewegungen und fließende Fahrweise – Grundsatz

Aufgaben

- Atmung dem Kurvenfahren anpassen
- Kurvenfrequenz erhöhen
- Fahren mit geschlossenen Augen

- b) Skienden folgen der Bahn der Skispitzen - Grundsatz

Aufgaben

- Fahren um Markierungen
- Hintereinander/Nebeneinander fahren
- Fahren in unterschiedlichen Kurvenradien

- c) Körperschwerpunkt bewegt sich zum Kurvenwechsel nach vorne – beim Kurvenwechsel

Aufgaben

- Zu zweit fahren in Verbindung mit 2 Torstangen
- Vordermann fährt Schuss-Hintermann bremst in kurzen Pflugkurven
- Pflugkurven rückwärts gefahren

- d) Bewegungen aus den Beinen initiieren – beim Kurvenwechsel

Aufgaben

- Pflugkurven mit deutlicher Hochbewegung zum Kurvenwechsel
- Kurvenlaufen bergab
- Kurvenfahrt mehrmals unterbrechen

- e) Druckaufbau auf die Innenkante des Außenskis – beim Kurvenwechsel

Aufgaben

- Kurvenfahren mit deutlichem Beugen über dem Außenski
- Über mehrere kleine Kurven hinweg Tempo verringern bis zum Stand
- Innenski anheben

Die oben aufgeführten Beispiele der einzelnen Lernziele 1-4 sollen aufzeigen, dass man die Grundmerkmale lernstufengerecht anpassen kann und auch sollte. Dieser kurze Beitrag soll aber auch aufzeigen, dass die Grundmerkmale für jede Könnensstufe, vom Anfänger bis zum Spitzenskifahrer, vom Pistenfahrer bis zum Freerider, angepasst werden können. Dies wiederum zeigt, dass die Kenntnisse der Grundmerkmale im alpinen Skilauf für den Skilehrer eine essentielle Voraussetzung ist. Mit dem Wissen der Grundsätze und der Grundmerkmale hat der Skilehrer die Möglichkeit seinen Unterricht interessant und abwechslungsreich für jede Könnensstufe zu gestalten.

Tipp: als Ergänzung zum Lehrplan - Praxis | Leichter Lehren – Unterricht mit vielen Aufgabenstellungen
 Deutschen Skilehrerverband
 Bürgermeister
 Finsterwalder - Ring 12
 82515 Wolfratshausen
 Fon 08171 3472-0
 info@skilehrerverband.de
 www.skilehrerverband.de

Dies wiederum zeigt, dass die Kenntnisse der Grundmerkmale im alpinen Skilauf für den Skilehrer eine essentielle Voraussetzung ist. Mit dem Wissen der Grundsätze und der Grundmerkmale hat der Skilehrer die Möglichkeit seinen Unterricht interessant und abwechslungsreich für jede Könnensstufe zu gestalten.

Viel Spaß beim Unterrichten

Michi Brunner | Vorstand/Ausbildung DSLV