

# 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) Skienden 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