

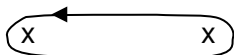
Gegenstand der Sitzung: Zwei Methodische Wege für das Erlernen des Skifahrens

- a) Vom Schlittschuhschritt über Umtreten zum Skifahren (für sportmotorisch Fortgeschrittene)
  - b) Vom Rollern und Treppenschritt über Gleiten und Bremsflug zum Kurvenfahren (für Anfänger; insb. Schulklassen)
- 

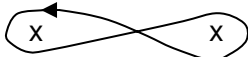
- a) Die Übungsreihe wird im Folgenden **ohne Stöcke** ausgeführt. Die Hände befinden sich, falls nicht abweichend angegeben, auf den Knien.

Übungsabfolge:

1. Im Schlittschuhschritt ohne rutschen im Kreis um zwei Hütchen gehen, die in ebenem Gelände im Abstand von etwa 5m aufgebaut sind.



2. wie Übung 1. nur jetzt durch leichtes links-rechts-Pendeln des Oberkörpers ins Rutschen kommen. Die Kurven umtreten, wie schon in Übung 1.
3. Aus dem Kreis wird eine Acht und Schritt für Schritt sollen die Gleitphasen verlängert werden.



4. Werden die bisherigen Übungen beherrscht, wobei exakt auf die Bewegungsausführung zu achten ist, wird eines der beiden Hütchen weiter den Hang hinauf gestellt, so dass ein leichtes Gefälle zwischen den beiden Hütchen entsteht. Im Folgenden soll dieses Gefälle Schritt für Schritt vergrößert werden. → gute Möglichkeit zur Differenzierung bei Leistungsunterschieden, wenn mehrere Stationen aufgebaut sind.

Bewegungsanweisung: „Vom oberen zum unteren Hütchen fahren (viele Schülerinnen und Schüler (SuS) haben hierbei die Ski schon parallel), um die Kurve treten und wieder zurück zum oberen Hütchen im Schlittschuhschritt.“



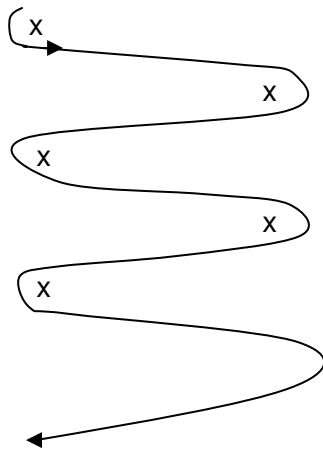
Ab und zu die Richtung wechseln, in der die Acht durchlaufen wird.

Hilfestellungen, wenns mal nicht so klappt:

„Hände auf die Knie!“

„Auch die untere Kurve taptaptap umtreten!“

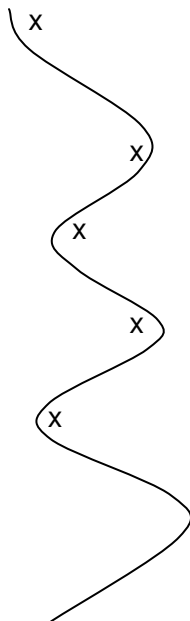
5. In dieser Übung ändert sich nichts an der Bewegungsausführung, lediglich die Anzahl der Hütchen wird vermehrt, so dass eine größere Strecke zu fahren ist. Dafür ist es hilfreich, wenn ein kleiner Lift vorhanden ist.



Für die letzten ein, zwei Kurven sollen die SuS die Spur selbst finden.

Stoppen am Ende durch kurz erklärte Schlittschuhbremse oder ggfs. Bremspflug.

6. Im Folgenden wird die Übung variiert, indem der Slalomkurs immer weiter gestreckt wird. Dabei muss keine gleichmäßige Strecke entstehen.



7. Variation der Geschwindigkeit:

„Jeder steigert individuell die Geschwindigkeit mit dem Gebot der Kontrollierbarkeit!“

Variation der Armhaltung:

„Hände locker bei leicht getrecktem Arm vor dem Körper halten (Dinosaurierarme)“

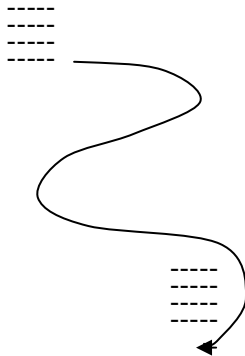
oder

„Der Kurvenäußere Arm zeigt ins Kurvenzentrum“

Wer Rücklage bekommt muss die Hände wieder auf die Knie nehmen!

Oberstes Gebot für die Arme: Die Hände müssen immer vor dem Körper bleiben!

8. Die Skischulgruppenaufstellung wird erklärt und eingeübt bevor es an die Bewältigung des ersten „richtigen“ Hangs kommt.  
Sie ist besonders wichtig, da in ihr viele wichtige Merkmale des Skifahrens enthalten sind: kontrolliert und gezielt fahren, stoppen und stehen.  
Daher sollte die Aufstellung auch besonders in schwierigem, steilem Gelände geübt werden.



Hinweis: Bei diversen Übungen, wie z.B. 1.-4. ist es sinnvoll die Gruppe in Kleingruppen aufzuteilen, um eine möglichst hohe Bewegungsintensität zu ermöglichen.

- b) Für erstes Skian- und ausziehen und erste Gleiterfahrten können die Skistöcke hinzu genommen werden, da sie den SuS Sicherheit und eine taktile Gleichgewichtshilfe bieten. Anschließende Übungen sollten ohne Stöcke ausgeführt werden, wobei die Hände auf den Knien zu halten sind. Vorteile sind:
- von Anfang an Rücklage vermeiden
  - Konzentration auf Beine und Körperhaltung
  - die Arme sind frei für zielorientierte „Zusatz“Bewegungen (wie z.B. Kiste packen)

Folgende Übungsreihe wurde durch geführt:

1. Aufwärmen/Begrüßen durch die Spielform Babyhai.  
Sie bringt Spaß und hat den entscheidenden Vorteil, dass alle Armbewegungen vor dem Körper ausgeführt werden, was zentrale Bedeutung beim Skifahren hat.
2. In ebenem Gelände durch Pylone sichtbare Markierung setzen und den SuS möglichst verschiedene, motivierende Aufgaben stellen, bei denen sie erste Geh- und Gleiterfahrten machen können  
Zum Beispiel um zwei Pylone herumtreten, ggfs. auch als Staffel
3. Rollern auf einem Ski  
Dem Rollern auf einem Ski kommt gerade für den Anfängerunterricht eine große Bedeutung zu, da bei dieser Form der Fortbewegung konsequent eine gute Körperposition verlangt ist. Rücklage etwa, als Beispiel für eine schlechte Körperposition kann man auf einem Ski nur schwer ausgleichen – der/die SuS erfährt eine direkte taktile und kinästhetische Rückmeldung.  
Beim Rollern bieten sich gute Möglichkeiten Differenzielle Lerngelegenheiten zu bieten und den Skiunterricht zu Öffnen:  
Jeder darf eine Armbewegung ansagen, die der Partner/die Gruppe nachmachen soll während dem Rollern.

Durch Variationen lernt der Körper zu spüren, welche Bewegungen funktional sind für eine gute Fortbewegung.

Man braucht funktionale Bewegungsmuster, denn exakt dieselbe Bewegung gelingt nie mehr (vgl. Theorie des Differenziellen Lehren und Lernen, W. Schöllhorn).

Das Ziel ist, die Arme und den Oberkörper beim späteren Skifahren möglichst ruhig zu halten. Für Anfänger kann es jedoch hilfreich sein, wenn sie möglichst viel (verschiedenes) mit den Armen machen und spüren, wie die Ski darauf reagieren.

Auch mit Fortgeschrittenen Skifahren kann es sinnvoll sein, immer mal wieder das Rollern auf einem Ski durchzuführen. Beispielsweise in Staffeln oder Spielformen.

„In die Tiefe variieren.“

4. Wichtig für die folgenden Übungen ist die richtige Geländewahl.  
Empfehlenswert ist ein leicht abschüssiger Hang mit ausreichendem Auslauf.

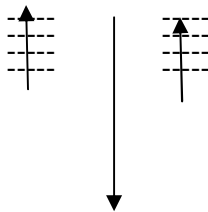
### **Über Länge der Abfahrt arbeiten und nicht über Steilheit!!**

Als erstes wird das Treppensteigen thematisiert, um den Hang ein Stück bergauf zu steigen.

Aus dem Oberkörper erfolgt ein kräftiges Abdrücken von der „BergKante“ des „TalSkis“ und die Hände sind vor dem Körper.

Anweisung für die erste Abfahrt: Geradeaus runterfahren solange, bis man von alleine stehen bleibt (Ski parallel, Hände auf die Knie). [Anm.: Die Geländewahl ist entscheidend an dieser Stelle!]

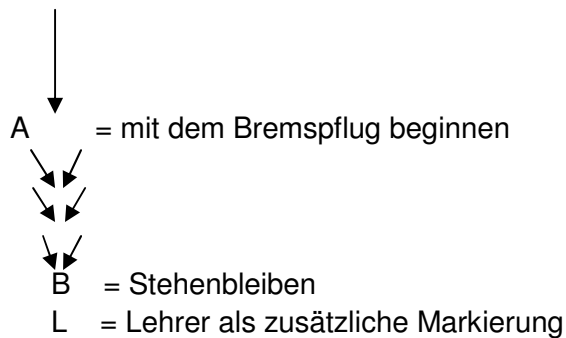
Unten angekommen wird auf der anderen Seite wieder mit dem Treppenschritt aufgestiegen und beide Seiten des Treppensteigens zu üben.



5. Geschwindigkeit kontrollieren über Fahren mit paralleler Skihaltung und Bremsflug.  
Optische Markierungen (z.B. Skistöcke) setzen, bei denen A der Bremsflug begonnen werden soll und B der/die SuS zum Stehen gekommen sein soll.  
Markierung B kann durch den Lehrer ergänzt werden: „Wer den Lehrer umfährt, muss eine lustige Strafe machen.“ [Aufpassen, dass das Umfahren des Lehrers nicht zum Hauptziel wird!]

Der Bremsflug sollte solange geübt werden, bis alle gezielt anhalten können, da diese „Notbremse“ immer mal gebraucht wird z.B. vor dem Lift.

Differenzierung: Die Mutigen dürfen schon mal ein Stück höher steigen! Stück für Stück sollte jedoch für alle die Länge der Abfahrt und somit der Geschwindigkeit vergrößert werden.



Bei der Ausführung des Bremsflug sollte darauf geachtet werden, dass die Bewegung ganz ruhig und weich ausgeführt wird, aber das typische Geräusch „chrrrrrrrrrrrr“ zu hören ist.

#### 6. Erste Kurve fahren

Geradlinige Abfahrt (Ski parallel) und an gesetzter Markierung (Skistock) eine Kurve fahren.

Bewusst keine Anweisung zur Bewegungsausführung bezüglich des Kurvenfahrens geben, sondern durch offene Aufgabenstellung die SuS experimentieren lassen.

[Anm.: Wenn die Kurve nicht gelingt, kann nichts passieren, da der Auslauf groß genug gewählt wurde. Diese Aufgabe ähnelt dann Nr.4.

Für diejenigen SuS, die nach wiederholtem Ausprobieren immer noch Schwierigkeiten haben eine Kurve zu fahren, folgende Armbewegungen anbieten:

- aufs kurvenäußere Bein drücken
- die kurveninnere Hand vom Knie lösen und damit mit auf das äußere Knie drücken
- der äußere Arm zeigt ins Kurvenzentrum
- „Kiste packen“ Beide Hände von kurvenäußerer Seite hoch über den Kopf auf die kurveninnere Seite packen  
(spüren erster Hoch-Tief-Belastung)

Danach eine Kurve in die andere Richtung fahren.

7. Nach und nach die Abfahrt verlängern, indem mehrere Stöcke untereinander aufgestellt werden, um die ein erster Slalomparcours gefahren werden soll. Pflugfahren ist ausdrücklich erlaubt, sollte aber nicht ausdrücklich fokussiert werden. Nach und nach werden die SuS ihre Ski immer mehr parallel halten.
8. Bei geeignetem Gelände kann nun eine erste Pistenabfahrt mit anschließender Liftfahrt erfolgen.  
Das Üben eines Schwungs zum Hang ist hierfür hilfreich, denn das Beherrschen dessen nimmt SuS die Angst, wenn sie mal zuviel Fahrt haben sollten.
9. Viel Fahren, auch mit motivierenden Aufgabenstellungen und Spielformen, rundet diese Anfängerübungsreihe bezüglich Erlernen des Skifahrens ab.

*Viel Spaß beim Skifahren!!*