

(Netzwerk-)Fachtagung „Schneesport an Schulen in NRW“ am 16.11.2013 in Neuss

Literatur „Schneesport an Schulen“ und Fortbildungshinweis für Wochenlehrgänge:

1. Deutscher Skilehrerverband e.V (Hrsg): **Skifahren einfach**, Der DSLV Lehrplan, Wolfratshausen 2012
 2. Deutscher Skiverband e.V. (Hrsg): **Ski alpin**, Offizieller DSV-Lehrplan, Planegg 2012
 3. Reisebüro Klühspies (Hrsg.): **Skifahren mit Schülerinnen und Schülern**, Informations- und Arbeitsmaterialien sowie Praxishilfen für Schulskifahrten, Neuauflage: Halver, 2012
 4. MSWKS: **Sicherheitsförderung im Schulsport**, RdErl. v. 30.08.2012
 5. MSW: **Richtlinien für Schulfahrten**, RdErl. v. 26. 4. 2013 (ABl. NRW. S. 232)
- (Wochenlehrgänge zum Thema: „**Schneesport an Schulen**“ u.a. beim DSLV e.V., LV NRW, siehe: <http://www.dslv-nrw.de/veranstaltungen.php>, bzw.: <http://tux.twoday.net/>, Auskunft erteilt: Herr Winfried Keul, keul@ads-bk.de)

Praxis-Workshop WS P1: Attraktive Lernarrangements und Unterrichtsgestaltung für die Anfänger/innen-Schulung

> Lernebene: „grün“ (Einsteiger) > Lernziele: Wissen über Material, Gelände und Sicherheit im Skilauf, Sicheres Anhalten und Bremsen > Bewältige deine erste Abfahrt

Ausrüstung kennenlernen und Bewegen in der Ebene (Lerne deine Ausrüstung kennen und bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene)

- *Ausrüstung kennenlernen* (Sicherheitshinweise, „Check“ der Ausrüstung, Tragen des Materials, Ein- und Aussteigen in bzw. aus der Bindung, ...) > spielerisch?, ...
- *Bewegen in der Ebene*
Spiel- und Übungsformen: Roller fahren (Gleiten auf einem Ski; Staffel; Wettkampf: Wer schafft eine bestimmte Strecke mit den wenigsten Fußkontakten?), vor- und rückwärts gehen, im Stand abwechselnd einen Ski anheben, Schneebäume in beide Richtungen, ziehen und schieben abwechselnd, über Hindernisse steigen, mit beiden Stöcken anschieben, Schlittschuhschritt, eine Acht laufen, Aufstehen mit und ohne Ski,...

Aufsteigen (Steige mit Ski bergauf)

- *Aufstieg* im Grätenschritt, Treppenschritt, Halbtreppenschritt
(Forme ein V im Schnee, drücke die bergseitigen Kanten in den Schnee, Steige parallel über ein Hindernis, Spiel und Übungsformen zum Thema: „aus dem Gleichgewicht bringen“, Aufsteigen nach vorgegebenen Linien, Wechsel von Treppen- und Grätenschritt, „Ochs am Berg“, „Aufstiegsparcours“, ...

Geradeaus fahren und Bremsen im Pflug (Fahre parallel bergab und bremse im Pflug)

> Gelände: leicht geneigt!-

- *Geradeaus fahren*: Während des Schussfahrens beugen und strecken; Ball fangen und zurück werfen; wer fährt „am weitesten“?; wer traut sich, mit geschlossenen Augen zu fahren?; Lege beim Fahren deine Hände auf die Knie; Fahre so weit wie möglich auf einem Bein; Fahre schneller (Abfahrtshocke?-); schiebe dich mit beiden Stöcken an; steige während der Fahrt seitlich über ein Seil; auch: Hindernisparcours mit Stangen, Seilen, Hütchen: aus der Spur treten, Bogentreten, durch Tore fahren, über Seile springen,...
- *Bremsen im Pflug*: Springen in den „Hampelmann“; versuchen, sich mit einem Seil - zueinander gewandt - wegzuziehen; „Pferdeschlitten“; versuchen, das „Wegschubsen/Anschieben“ von hinten zu verhindern; aus einer „Schussfahrt“ an einer bestimmten Markierung anhalten; abwechselnd parallel und im Pflug fahren; fahren in unterschiedlicher Winkelstellung; halte während der Fahrt einen Skistock (= Tablett!) vor dem Körper; wem gelingt der kürzeste Bremsweg?; Umlaufbetrieb; ggf. am Seil sichern/ festhalten/ zurückhalten; Aufstehen nach einem Sturz > Ski quer zum Hang;...

Erste Pflugkurven (Fahre deine ersten (Pflug-)Kurven)

> Gelände: leichter Übungshang mit flacher Neigung und Auslauf!-

- Erste Kurven aus der Falllinie heraus fahren; „Waage fahren“, bzw.: Fahre wie ein Flieger (deine Arme sind die Tragflächen); Bus blinkt beim Abbiegen (Hand zeigt in Rg. der gefahrenen Kurve, kurvenäußere Hand stützt sich am Knie ab); Markierungen am Ende der „Schussfahrtstrecke“ (links und rechts) anfahren lassen > klappt dies zu beiden Seiten, dann ggf. in Schrägfahrt anfahren lassen; verbinde Kurven nach links und rechts; drehe dich - während der Schussfahrt - mit dem Oberkörper in die Richtung, in die du fahren möchtest > Oberkörper „dreht voraus“; während der Fahrt drückt die Außenhand gegen Knie, bzw. Hüfte; schaut während der Fahrt links, bzw. rechts über die Schulter nach hinten; Richtungsänderungen in Pflug- als auch in paralleler Skistellung; Slalomfahrt, bzw. Fahren nach vorgegebenen Linien (auch Partnerübung); gut: Umlaufbetrieb oder Stationenlernen, z.B. Bremsstation, Slalom, Riesenslalom, Schanze, Wellenbahn, Rückwärtsstrecke, Riese-Zwerg,...

Lerne unterschiedliche Liftanlagen kennen und benutzen

> Förderband, Seil-, Schlepp- oder Tellerlift und ggf. Sesselbahnen (vor Benutzung mit der Gruppe: unbedingt Gegebenheiten vor Ort „inspizieren“: Welche Abfahrten stehen zur Verfügung?-)

- falls vorhanden: „Trockenübungen“ mit einem Liftbügel, Beobachten des Liftvorgangs, Liftpersonal um Hilfe bitten, Verhalten bei Ein- und Ausstieg und einem Sturz besprechen, ...
- =====

>> **Lernebene „blau“ (Fortgeschrittene)** > Lernziele: Wissen über sicheres Benutzen von Liftanlagen, sicher Abfahrten auf blauen Pisten meistern > Fahre parallele Kurven in einfachem Gelände

Allgemeines:

- Skifahren lernen + „Flow“ + Gesundheit + Gemeinschaft + Erlebnis
- Neben Vermittlung von Fertigkeiten immer auch Raum für Erlebnisse/Emotionen schaffen, um die Begeisterung für die Schülerinnen und Schüler möglichst nachhaltig zu gewährleisten
- Methodenvielfalt, Situativer Ansatz, Lernen durch Selbsterfahrung, Erlebnisoffenheit und Selbstständigkeit,...
- *„Fahren, fahren, fahren! Nicht am Hang herumstehen! Fahren und experimentieren. Fahren und erfahren. Fahren und einüben. Fahren und genießen.“*

Dr. Walter Kuchler in: Bernd Feldhaus „Skifahren mit Schülerinnen und Schülern“, Klühspies, Halver Januar 2012, S.88

gez.: Keul/ Häck 16.11.2013

Eigene Notizen: