

# Vom Kurzski zum Carving-Ski mittels ganzheitlicher Lernarrangements - ein alternativer Lehrweg in der Anfängermethodik

(Schwarz, J., Stand 10/2013)

## I. Warum dieser Weg?

## II. Theoretische Grundlagen

- 1) Erfahrungslernen und Ganzheitliche Lernarrangements
- 2) Die besondere Eignung von Kurzski (bis 75cm) und Carving-Ski
- 3) Konsequenzen für den Skiunterricht

## III. Praktische Durchführung

- 1) Die ersten drei Skitage - Zielgruppe: Junge Erwachsene (6 Einheiten)
- 2) Mögliche Inhalte der einzelnen Einheiten

## Zum Thema

*„Wie das Erlernen von Bewegungen möglichst wirksam angeleitet und gestaltet werden kann, ist eine Frage, auf die im Lernprozeß kaum je eine allgemein gültige oder gar endgültige Antwort gegeben werden kann“ (HOTZ 1986, 35).*

Im Vorfeld eines jeden Skikurses kommt der Skilehrer nicht umhin, sich Gedanken zu machen über die Zusammensetzung seiner Schülergruppe, deren sportliche Vorerfahrungen und Motivationslage sowie über den eigenen Anspruch an seinen Skikurs und den daraus resultierenden Zielsetzungen. Mit Blick auf eine Skifahrt mit einer Schulklasse hat er die Chance - und auch die Verpflichtung -, den Schülern, die privat aus verschiedensten Gründen wahrscheinlich niemals zum Skifahren gekommen wären, den Skisport als etwas Einmaliges, als ein nicht austauschbares Erlebnis zu vermitteln und sie in den bevorstehenden sechs Tagen für diese Lifetime-Sportart zu gewinnen. Deshalb sollten außer technischen Lernzielen durch die Entwicklung und Steigerung der individuellen Erlebnisfähigkeit vor allem auch nichttechnische Lernziele zum Inhalt dieses Skikurses werden: eine positive Grundeinstellung zum Skilauf und zur Natur, verantwortungsbewußtes Verhalten auf der Piste allgemein und gegenüber ihren Mitschülern im besonderen, soziale Kompetenzen. Der Schüler solle dabei im Mittelpunkt eines selbständigen und eigenverantwortlichen Lernprozesses stehen (vgl. DREXEL/SCHODER 1992, 2ff.).

### I. Warum dieser Weg?

*„Zielpunkt ist der Skifahrer, dem die Technik ein notwendiges Hilfsmittel ist, um Situationen des Skilaufs zu erfahren, in denen emotional- affektiv getönte Eindrücke bestimmend sind“ (KUCHLER 1981, 163).*

Im traditionellen Skikurs fährt der Skilehrer meist voraus, die Schüler beobachten und ahmen ihn nach.

Zu Beginn beschäftigt sich der herkömmliche Anfängerunterricht meist vorrangig mit der Beherrschung des unhandlich erscheinenden Sportgerätes Ski. Aus Sicherheitsaspekten, um das Verletzungsrisiko zu minimieren, ist der Schüler anfänglich weitgehend von Bewegungsanweisungen und -vorschriften des Lehrers abhängig. Er fährt voraus, die Schüler beobachten und versuchen ihn nachzuahmen. Viele Einzelkorrekturen sollen den Bewegungsablauf verbessern und eine sportartspezifische Fertigkeit wird antrainiert. Der Schüler wird dabei zum Objekt, ein eigenverantwortliches Erfahrungslernen ist kaum möglich.

Mit der Vermittlung des Pflugbogens versucht der Lehrer zunächst eine stark bremsende, damit aber auch kraftraubende Fahrweise einzuüben. Unter psychomotorischen Aspekten ist der Pflugbogen jedoch für viele Skianfänger ein eher ungünstiges Bewegungsmuster. Durch vieles Üben erst einmal automatisiert, ist es im weiteren Lernprozeß schwer aufzubrechen und somit auf dem Weg zum parallelen Schwingen eher hinderlich. Zudem soll der Pflugbogen dann im weiteren Verlauf nur noch höchst selten genutzt werden. Der Bewegungsraum des Anfängers bleibt darüber hinaus für unendlich lang erscheinende Zeit auf den Raum des sogenannten `Idiotenhügels` (welch` motivierende Assoziation ...!!) begrenzt, und nicht selten sind die ersten Erfahrungen begleitet von Gefühlen wie Angst, Mißerfolg, Frustration und großer körperlicher Anstrengung.

Um unseren Schülern diesen doch eher mühsam erscheinenden Weg zu ersparen, möchte ich hiermit als Alternative zum offiziellen DSV Lehrplan Ski Alpin einen direkten Weg zum parallelen Schwingen vorstellen, ohne Umweg über den Pflugbogen und den damit verbundenen Übungsreihen. Durch den Einstieg mit Kurzki (bis 75cm) als methodischer Hilfe und die Weiterführung mit dem längeren Carving-Ski sollen die angesprochenen Nachteile vermieden werden, der Lernprozeß

beschleunigt werden und viel Spaß machen. Unterstützt durch die bewußte Nutzung der Materialeigenschaften von Kurzski und Carving-Ski bedarf es dazu der Vermittlung offener, variabler Bewegungsschemata unter rein funktionellem Gesichtspunkt. Entgegen den eher fertigungsorientierten Modellen der Lehrbücher steht der Schüler dabei im Mittelpunkt des Interesses ganzheitlicher Lernsituationen. Im Rahmen eines selbständigen und eigenverantwortlichen Lernprozesses soll er gemäß seinen individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten zum selbständigen Erproben, Experimentieren und Reflektieren angeregt werden (vgl. GÖHNER 1995, 503ff.; DVS 1994, 7ff.). Eine weitgehende Selbstbestimmung im Lernprozeß steigert noch den Erlebniswert des Skisports und kann durch eine Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit des Schülers noch einen Beitrag leisten zur Persönlichkeitsentwicklung (vgl. DIETRICH/LANDAU 1990, 111ff.; HECKER 1982, 14).

**Aus den Planungen, Überlegungen und den folgenden theoretischen Ausführungen ergaben sich fünf Thesen, die für diesen ganzheitlich orientierten Weg sprechen und sich aufgrund eigener Erfahrungen voll bestätigt haben:**

⇒ **Der Einstieg über Kurzski (bis 75cm) ermöglicht Anfängern (ab 150cm Körpergröße) angstfreies, gefahrloses und spaßbetontes Lernen.**

⇒ **Mit einem Einstieg über Kurzski sind für den Anfänger schnell Erfolge sichtbar.**

⇒ **Die auf Kurzski erlernten Fertigkeiten kann der Schüler weitgehend ganzheitlich auf Carving-Ski übertragen und gelangt so rasch zu einer sicheren, parallelen Fahrweise in mittelsteilem Gelände.**

⇒ **Ganzheitliche Lernarrangements verbessern die Lernfähigkeit der Schüler und machen sie in ihrem Lernprozeß zunehmend vom Lehrer unabhängig.**

⇒ **Der Erfolg im Anfängerunterricht mittels ganzheitlicher Lernarrangements ist weitgehend unabhängig von der fachlichen/motorischen Kompetenz und der Erfahrung des Lehrers.**

## **II. Theoretische Grundlagen**

*„Einen Einheitsweg im Schiunterricht gibt es ebensowenig wie eine Einheitstechnik im Schilaufer“ (RECLA 1971, 10).*

### **1) Erfahrungslernen und Ganzheitliche Lernarrangements**

#### **Erfahrungslernen**

Beim Erfahrungslernen geht es darum, sich mit dem Material und den Situationen beim Skifahren praktisch auseinanderzusetzen, dabei Bewegungsgefühl zu entwickeln und Bewegungen und sich selbst wahrnehmen zu lernen. Im Sinne von „etwas in Erfahrung bringen“ entsteht Erfahrung als ein Resultat geglückten oder nicht geglückten Handelns aus der Sicht des Schülers. In dieser Auseinandersetzung hat er auch immer gewisse Erwartungen in Bezug auf das Ergebnis seiner Handlung. Entspricht dies nicht seiner Erwartung, sucht er reflektierend nach den Ursachen und gewinnt somit ein tieferes Verständnis über die Zusammenhänge - die Handlung rückt in das Bewußtsein. Bei geglückten Handlungen dagegen wird die Ursache des Gelingens meist nicht reflektiert, bleibt demnach unbewußt. Lernen kann aber nur stattfinden, wenn eine Reflexion der Handlung eine Veränderung oder eine bewußte Beibehaltung des Verhaltens in zukünftigen

Auseinandersetzungen bewirkt. Folglich fände Lernen meist nur aufgrund negativer Erfahrungen statt („*Aus Schaden wird man klug!*“). Durch eine gezielte Reflexion auch geglückter Handlungen kann demnach der Lerneffekt insgesamt gesteigert werden. Dazu bedarf es eines ständigen Austausches der gemachten Erfahrungen in einer positiven Gruppenatmosphäre, einer gegenseitigen Rücksichtnahme, Motivation und Hilfestellung innerhalb der Gruppe.

### Ganzheitliche Lernarrangements

Ein methodisches Vorgehen mittels ganzheitlicher Lernarrangements beinhaltet für mich eine Kombination von Ganzheitsmethode und ganzheitlichem Lernen.

#### Ganzheitsmethode

*„Probiere gleich das Ganze“  
(KUCHLER 1987, 72)*

Für den Lernerfolg ist es meist besser, Bewegungen als Ganzheit zu erlernen. Charakteristisch für diese Vorgehensweise ist die **induktive Lehrmethode**, „... bei der über die Kombination von Einzelerfahrungen ein noch unbestimmtes oder nur ungefähr bekanntes Endziel erreicht werden soll“ (RÖTHIG 1992, 214). Hier unterscheidet man die Bewegungsaufgabe als elementare Maßnahme von der Bewegungsanweisung und der Bewegungsvorschrift.

Bei der **Bewegungsaufgabe** (auch Aufgabenstellung) wird der Schüler mit einer bestimmten Anforderungssituation oder Problemstellung konfrontiert, die bestimmt ist durch das Gelände, die Witterung und die vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Diese soll er nun selbständig zu lösen versuchen. Charakteristisch dabei ist, daß die Bewegungsform nicht von außen vorgegeben wird, sondern sich beim Schüler allmählich aus den Erfahrungen mit dem Gerät und seinem Körper von innen heraus entwickeln soll. Verschiedene Lösungsmöglichkeiten stehen ihm offen, so daß er zum Überlegen, Versuchen und Üben angeregt wird. Dabei steht die „Richtigkeit“ einer Lösung in direktem Zusammenhang mit ihrer momentanen Funktionalität, sie ist für den Schüler mehr oder weniger günstig. Die Beherrschung eines neuen Bewegungsablaufes ist nur zweitrangiges Ziel (vgl. HEYMEN/HEUE 1992, 163ff.). Der eigentliche Lerngewinn resultiert aus dem schrittweisen Prozeß von der Aufgabenstellung bis zur Problemlösung. Die jeweilige Situation und das Gerät lehren, nicht der Lehrer.

Bei schwierigen Bewegungsabläufen, zur Minimierung der Unfallgefahr und um einen Lernprozeß schneller zu initiieren, bietet sich die **Bewegungsanweisung** an. Sie ist vor allem dann besonders sinnvoll, wenn Schüler sich bewußt für das Erlernen einer Bewegungsstruktur entschieden haben. Mit dem Schaffen einer groben Bewegungsvorstellung steht dann die Lernökonomie im Vordergrund. Bei der **Bewegungsvorschrift** dagegen handelt es sich um eine genormte Zielvorstellung.

Für die hier vorgestellte Vorgehensweise der selbständigen Suche nach Lösungsmöglichkeiten ist vor allem die Bewegungsaufgabe von Bedeutung, die Bewegungsanweisung und die Bewegungsvorschrift werden nur in besonderen Situationen eingesetzt.

#### Ganzheitliches Lernen

*„Erkläre mir, und ich werde vergessen. Zeige mir, und ich werde mich erinnern. Beteilige mich, und ich werde verstehen“ (THANHOFFER et al. 1992, 50)*

Ein erlebnisreicher und ganzheitlicher Unterricht läßt die Schüler im Umgang mit Gerät und Umwelt viel selber erfahren und dadurch lernen. Durch Integration der kognitiven, affektiven, psychomotorischen und sozialen Dimensionen des Lernens wird die ganze Person am Lernprozeß

beteiligt. Aufgrund von durch Selbst- und Fremdbeobachtung erfahrenen und durch Reflexion erkannten Zusammenhängen übernehmen die Schüler Verantwortung für ihren Lernprozeß. Sie werden befähigt, durch selbständiges Suchen von Problemlösungen ihre skispezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Sinne einer variablen Skitechnik zu erweitern und sich selbst zu korrigieren.

Theoretische Grundlage dieses Ansatzes sind die beiden unterschiedlichen Gehirnhälften: arbeitet die linke eher auf der rationalen, logischen und intellektuellen Ebene, übernimmt die rechte die eher bildhaften und kreativen Funktionen, das limbische System ist für die Emotionen zuständig. Ganzheitliche und intuitive Strategien sollen nun die Rationalität der linken Hälfte ergänzen und das gesamte Gehirn mit einbeziehen, so dass die ganze Person mit ihrem Potential in den dadurch schülerzentrierten Lernprozess mit einbezogen ist (vgl. THANNHOFFER et al. 1992, 55ff.). Darüber hinaus stehen Psyche und Physis einer Person immer in engem Zusammenhang - eines leitet das andere und umgekehrt - und haben somit immer auch Auswirkungen auf den Lernprozeß. Deshalb sind die drei Elemente **Körper**, **Psyche** und **Geist** mit ihren Beziehungen untereinander und in ihrer Ganzheit in den Unterricht mit einzubeziehen (vgl. LAURE/WEILHARTER 1989, 27).

Der **Körper** als Ausführungsinstanz ist in der Handlungsstruktur des Skilaufs zentraler Ansatzpunkt des ganzheitlichen Lernens. Beim Bewegungserwerb dominiert die Innensicht des Lernenden von der Bewegung und sollte deshalb zentrales Kriterium für den Lehrenden sein. Indem die gezielte Wahrnehmung von Bewegungen und Körperempfindungen bewußt in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gestellt wird (Sensibilisierung der taktilen und kinästhetischen Sinne), sind notwendige Körpererfahrungen gewährleistet. Um so sein Bewegungsmuster „von innen“ gestalten zu können, braucht der Schüler Zeit, er muß in Ruhe experimentieren und wahrnehmen können. Diese Bewegungswahrnehmungen wiederum lösen Gefühlsreaktionen aus (Bewegungsgefühle), die entweder wiederholt oder gemieden werden wollen, je nachdem ob sie als positiv oder negativ empfunden wurden.

Die Bedeutung des affektiven Bereiches, der **Psyche**, in diesem wechselseitigen Bezug der Gefühls- und Bewegungsprozesse wird im traditionellen Skiunterricht eher selten thematisiert. Im Rahmen ganzheitlichen Lernens jedoch wird den beim Skilauf entstehenden Gefühlen eine entscheidende Bedeutung beigemessen. Gefühle und Emotionen sind beim Skilauf eng mit dem motorischen Lernprozeß verbunden und sind deshalb bewusst in diesen mit einzubeziehen. Positive Emotionen sollen in das Bewußtsein des Lernenden gebracht und verstärkt werden. Negative Emotionen, wie Ängste und Zweifel, mit ihrer meist hemmenden Wirkung auf Bewegungen und Atmung, sollen bewußt angesprochen und deren Ursache ergründet werden (vgl. LAURE/WEILHARTER 1989f., 27; TREUTLEIN 1992, 169).

Die Einbeziehung des **Geistes**, der kognitiven Ebene, bedeutet für den Lernprozeß, daß das Erlebte gedanklich zu verarbeiten und zu hinterfragen ist (vgl. MOEGLING 1995, 18). Durch das Angebot vieler Handlungsmöglichkeiten zum Erlernen des alpinen Skilaufs sollen Entscheidungen provoziert und Handlungen reflektiert werden im Sinne einer Wenn-Dann Beziehung zwischen Handlung und Ergebnis, Aktion und Funktion. Durch bewußte Reflexion übernimmt der Lernende Eigenverantwortung für den individuellen Verlauf seines Lernprozesses.

## 2) Die besondere Eignung von Kurzski und Carving-Ski

*„BIG-FOOT, das ideale Lern- und Trainingsgerät für Anfänger und Spitzenfahrer“  
(BUCHER 1992, 259).*

Im Anfängerunterricht bietet der Kurzski (bis 75cm) eine ideale methodische Hilfe. Der kurze Hebel und das geringe Gewicht - ein psychologisch großer Vorteil gegenüber dem langen Ski - ermöglichen sicheres, weniger verletzungsträchtiges und angstreduzierendes Lernen und machen den Anfänger

von Beginn an reaktions- und handlungsfähig. Anknüpfend an bekannten Bewegungserfahrungen wie gehen, laufen, rutschen und gegebenenfalls auch Schlittschuhlaufen oder Inline-Skaten, kann der Schüler den Unterricht mitgestalten und erfährt einen schnellen Zugang zu dem beim Skilaufen benötigten Gleitgefühl. Von Anfang an können die Grundprinzipien des Skifahrens (Drehen, Kanten, Belasten) bewußt wahrgenommen und geübt werden, da sich das Gerät gut lenken und kontrollieren läßt. Frei von komplizierten Übungsreihen werden funktionelle Verhaltensweisen schnell, direkt und äußerst effektiv durch das Gerät selbst erfahren. Unterstützt durch den hohen Aufforderungscharakter der Kurzski sind die Schüler motiviert und in der Lage, sich schnell selbständig in unterschiedlichem Gelände zu bewegen und Situationen individuell zu bewältigen.

Mit dem Ziel einer parallelen Fahrweise kann der sehr kraftraubende Umweg, über die zunächst bremsende Pflugstellung und dem sich üblicherweise anschließenden Drehen über den flachgestellten Ski, vermieden werden. Von Beginn an wird statt dessen das Fahren kleiner Kurven in paralleler Skistellung ermöglicht, mit einer hohen Steuerqualität durch Kanten und Drehen. Ohne das üblicherweise den Anfänger verunsichernde starke Rutschen vermittelt dies gleichzeitig ein sicheres Kurvengefühl, Gleiten und Schwingen wird schnell möglich. Der Anreiz, diese parallele Fahrweise auch auf Ski zu übertragen, ist sehr hoch, da der Bewegungsablauf bereits bekannt ist.

*„Die Skikante ist also ein Theil einer kreisförmig gearteten Kurve. Durch den Druck, dem der Ski ausgesetzt ist, gewinnt diese Kurve noch mehr an Kreisähnlichkeit. Aus dieser Kantenform ergibt sich schon die bogige Richtung der Fahrbahn“ (ZDARSKY 1897, 331).*

Schon früh erkannte man die Bedeutung der Taillierung eines Ski, dies fand jedoch erst in den letzten fünf Jahren bewußt Berücksichtigung beim Bau von **Carving-Ski**.

Charakteristisches Merkmal von Carving-Ski ist die sehr breite Schaufel (modellbedingt etwa zwischen 89 und 115 mm) eine schmale Skimitte (etwa 64-75 mm) und das breite Ende (etwa 78,5-110 mm), resultierend in einem Taillierungsradius von etwa 8 bis 20 Meter. Diese so veränderten Konstruktionsmerkmale verleihen dem Carving-Ski verstärkt Selbststeuerungskräfte, frei nach dem Grundprinzip: *„Jeder Ski auf seine Kante gelegt beschreibt von selbst eine Kurve auf dem Schnee“* (PERRAUDIN 1995, 39). Die stark taillierte Seitenform unterstützt zum einen den sportlich orientierten Skifahrer beim schneidenden Fahren entlang der Kante. Aber auch die eine nichtschneidende Fahrweise wird sehr effektiv unterstützt. Leichteres Schwingen verringert die konditionelle Belastung und garantiert somit schnelleren Lernerfolg und erhöhten Fahrspaß (vgl. DVS 1996, 8; DVS 1998; HELD 1998, 6). Dies hat positive Auswirkungen auf ängstliche oder vorsichtige Fahrer und fördert deren Sicherheits- und Selbstbewußtsein.

Aufgrund seiner Eigenschaften ist der Carving-Ski für mich die konsequente Weiterführung des methodischen Einstiegs über Kurzski. Bereits auf Kurzski erlernte Bewegungsmuster und erfahrene Bewegungsgefühle lassen sich auf dem Carving-Ski fortführen. Unter Beachtung der Wahl des richtigen Geländes und einer entsprechenden methodischen Vorgehensweise kann er das Skifahren Lernen dem Schüler zum Vergnügen machen.

### **3) Konsequenzen für den Skiunterricht**

Vor dem Hintergrund des Erfahrungslernens und ganzheitlicher Lernarrangements müssen in Abhängigkeit von Gelände, Schnee und Gerät Situationen geschaffen werden, die dem Schüler Platz zum Probieren und Experimentieren lassen und über eine reflexive Verarbeitung des Erfahrenen einen Lerneffekt initiieren. Denn Selbsterfahrung drängt nach Mitteilung und Vergleich. Da auch positive Erfahrungen bewußt zu reflektieren sind, ist ein Lernen über Mißerfolg nicht notwendig. Die Erfahrungssituationen müssen dem individuellen kognitiven und motorischen Niveau des Schülers

entsprechen. Sie sollen Anforderungs-, nicht aber demotivierenden Überforderungscharakter haben. Durch die auf Experimentierphasen (Probierphasen) folgenden Gesprächsphasen (Reflexion) ist ein günstiges Verhältnis zwischen Handeln und Reflektieren gewährleistet.

Um die o.a. Elemente von Erfahrungslernen und ganzheitlichen Lernarrangements mit Big Foot und Carving-Ski im Skiunterricht zu verwirklichen, orientieren sich die methodischen Maßnahmen an folgenden **Prinzipien**:

- Ganzheitsmethode

- Freiwilligkeit: Jeder Schüler entscheidet selbst, ob er eine bestimmte Erfahrung zum gegebenen Zeitpunkt machen will. Der Skilehrer kann nur Erfahrungen ermöglichen und diese erleichtern.

- Lernen durch Bewegungsaufgaben im Wechsel mit Bewegungsanweisungen und -vorschriften.

- Individuelle Lösungsmöglichkeiten: Es gibt keine falsche oder richtige Lösung von Bewegungsaufgaben. Jeder Handlungs- und Lösungsversuch ist richtig und hat Lerngehalt.

- Erfahrungslernen, Lernen durch Lösen von Problemen, Lernen durch bewußte Nutzung der Materialeigenschaften: Mit Hilfe gezielter Aufgabenstellungen suchen Schüler nach individuellen Lösungsmöglichkeiten und sammeln Erfahrungen durch Experimentieren mit Bewegungsmöglichkeiten (Experimentierphase). Aufgrund individueller Voraussetzungen kann der Lernende für ihn günstige Lösungsmöglichkeiten finden. Der Schüler soll eine Einsicht gewinnen in die Gesetzmäßigkeiten des Skifahrens. Auf der Basis der erkannten Materialeigenschaften kann er den funktionellen Zusammenhang seiner Bewegungen erkennen und so zur Lösung eines Problems gelangen. So muß er beispielsweise selber erfahren, daß sein Ski bei Belastung von selbst um die Kurve fährt. *Denn „Nur wer seine Ski kennt, weiß auch, wie er fahren muß“.*

- Lernen über die Wahrnehmung der Bewegungsausführung durch Sensibilisierung der Körpersinne und -funktionen nach dem Motto: *„Nur wer weiß, was er tut, kann auch tun, was er will“* (Atmung, Wechsel von Anspannung/Entspannung, eigener Krafteinsatz, von außen wirkende Kräfte, Druckempfindungen, Geschwindigkeits- und Gleichgewichtsgefühl, blind fahren, ...). Die Fähigkeit zur Wahrnehmung von eigenen Bewegungsausführungen, und damit auch von Störungen, erhöht auch die Fähigkeit der Selbstkorrektur.

- Kontrastlernen: Stark kontrastierende Bewegungsausführungen (schnell/langsam, viel/wenig), unterschiedliche Schneearten (weich/hart, präpariert/unpräpariert), unterschiedliches Gelände (flach/steil, plan/buckelig), unterschiedliches Material (Kurzski/Carving-Ski, mit/ohne Stöcke) und unterschiedlicher Spurplan (große/kleine Radien, großer/kleiner Schwungwinkel) ermöglichen Gegensatzerfahrungen. Deren gezielte kognitive Auswertung unterstützt die Bewusstmachung der Bewegungsgefühle im Sinne einer der taktilen und kinästhetischen Sensibilisierung.

- Rhythmisches Lernen: Durch den „inneren“ Rhythmus und die Verschmelzung von Bewegungsfolgen ist rhythmisches Lernen besonders effektiv. Zur methodischen Unterstützung sind akustische und optische Hilfen besonders geeignet: Musik, eigenes Mitsprechen, Zurufen, Markierungen.

- Lernen über Bewegungsgefühle: Die zweifellos vorhandenen Gefühle beim Skifahren kann der Skilehrer methodisch beispielsweise durch Provokation in Form von Metaphern (gefühlbetont Fahren, verliebt, böse, ...) ansprechen und von Schülern verbalisieren lassen. Er kann auch von seinen eigenen Gefühlen bei einem bestimmten Bewegungsablauf erzählen, Bewegungsgefühle demonstrieren und affektive Situationen arrangieren.

- Fähigkeitsschulung geht vor Fertigkeitsschulung.

- Beobachten Lernen: Durch eine gezielte Beobachtung fremder Bewegungen, ein Erkennen funktionaler Zusammenhänge und möglicher Bewegungsalternativen kann eine Selbstkorrektur noch optimiert werden.
- Lernen durch Einsicht und Reflexion des Erfahrenen: Ein gegenseitiger Austausch von Wahrgenommenem, Erlebtem und Beobachtetem befähigt die Schüler, sich gegenseitig gezielte Tips zu geben und zu korrigieren, Aufgaben, die im traditionellen Unterricht vom Lehrer übernommen werden. Durch einen Transfer ihrer Erfahrungen können die Schüler möglicherweise dann auch Gesetzmäßigkeiten zur Verallgemeinerung der Problemlösung entdecken. Mit fortschreitendem Lernprozeß wird der Schüler vom Lehrer immer unabhängiger.
- Beobachtungs-, Imitations- und Nachahmungslernen: Im Sinne der Ganzheitsmethode versucht der Schüler, beobachtete und sinnvoll erscheinende oder demonstrierte Bewegungen als Ganzes zu übernehmen und nachzumachen.
- Binnendifferenzierung aufgrund heterogener Gruppen durch Partnerarbeit, Microteaching und freies Üben. Dies erfordert eine weitgehend offene und flexible Unterrichtsplanung.
- Spiele: Spiele können als Ausgangssituation dienen für neue Aufgabenstellungen und zur Auflockerung des Unterrichts. Inhaltlich wird auch viel Skigefahren und ständig mit dem gespielt, was gerade vorhanden ist: Gelände, Geräte, Emotionen, Partner... Dies soll dem Schüler auch eine spielerische Einstellung zum Skilauf vermitteln, er soll den Skilauf auf spielerische Art genießen lernen.

**Ergänzend zu den oben genannten Prinzipien fordert auch der Einsatz von Kurzski und Carving-Ski besondere Maßnahmen:**

- Der „Idiotenhügel“ soll schnell verlassen werden: Big Foot im Anfängerunterricht soll einen Beitrag leisten zur Sicherheit im alpinen Skisport, indem der Schüler schnell und angstfrei, möglichst unmittelbar in der Realsituation Pistenbetrieb Skifahren lernt und sich als souveräner Skifahrer selbständig eine optimale, sprich sichere Linie in wechselndem Gelände sucht.
- Bewußte Nutzung der Materialeigenschaften der verwendeten Skigeräte und der daraus resultierenden Möglichkeiten bei der Entwicklung der skispezifischen Fertigkeiten.
- Zwischenstufe 1 Kurzski/1 Carving-Ski: Beim Umstieg auf die Carving-Ski sind den Schülern keine neuen Vorgaben zu machen. Nach den Prinzipien des Erfahrungs- und Kontrastlernens fahren sie zunächst nur noch auf einem vertrauten Gerät (links/rechts alternierend), müssen durch diese kontrastreiche Situation ihre vorhandenen Bewegungserfahrungen differenzieren und ihre Bewegungsmuster auf jeweils einer Seite entsprechend variieren.
- Der Zeitpunkt des Umstieges auf zwei Carving-Ski wird den Schülern individuell freigestellt. Mit dem Ziel, sich die Eigenschaften der Ski zunutze zu machen, müssen vorhandene Erfahrungen und Fähigkeiten nun bei bekannter Ausgangsposition (gleicher Hang) variiert und dem neuen Gerät angepaßt werden. Hier wäre es ein Rückschritt, nun doch wieder mit dem Pflugbogen Elemente eines indirekteren Weges zu vermitteln. Die grundlegenden Bewegungserfahrungen und benötigten Fertigkeiten zum Pflugfahren sind bei den Schülern nicht vorhanden und würden zu einer Verunsicherung führen.



## Konsequenzen für die Rolle des Skilehrers

In einem Unterricht mit einer ganzheitlichen Vorgehensweise, in dem sich der Skilehrer zunehmend überflüssig macht, fallen ihm andere Aufgaben zu als im traditionellen Unterricht, er hat eine neue Rolle:

- Garant des Erfolges: Unterrichtssituationen im Skisport sind in der Regel offen, es gibt mehrere Lösungsmöglichkeiten. Der Lehrer als Fachmann ist mit seiner Planung für eine erfolgreiche Zielerreichung verantwortlich. Die Grenze einer offenen Unterrichtsgestaltung liegt dort, wo unnötige, den Lernprozeß behindernde Umwege beschritten werden.

- Garant sicherer Lernsituationen: Die Schüler sind zwar an Unterrichtsentscheidungen beteiligt, in bestimmten Situationen muß der Lehrer aber auch Vorgaben machen. So ist er für die Verantwortung, daß in dem Prozeß der Übernahme von Selbstverantwortung gefährliche Situationen vermieden werden. Dies ist beim Skiunterricht von besonderer Bedeutung, da sich Lehrer und Schüler im hochalpinen Gelände befinden und somit permanent den subjektiven und objektiven Gefahren ausgesetzt sind.

- Organisator von erlebnis- und erfahrungsträchtigen Lernsituationen, die der Lernende oft alleine nicht erkennen kann. Der Lehrer muß sich an den individuellen Bewegungsproblemen der Schüler orientieren, ohne jedoch den Lernprozeß durch vorschnelle Hinweise und Lösungen abkürzen zu wollen. Dies erfordert ein hohes Maß an Flexibilität. Dabei muß er darauf achten, daß der Sinn der gestellten Aufgabe aus der Situation erkennbar und nicht aus dem Gesamtzusammenhang herausgerissen ist.

Beispiel: Nach ersten Gleiterfahrungen auf leicht abschüssigem Gelände sollen sich alle am Startpunkt wieder einfänden. Dazu müssen sie nun verschiedene Aufstiegsmöglichkeiten herausfinden. Intrinsisch motiviert suchen sie nun nach Lösungen.

In der Phase des selbständigen Suchens tritt der Lehrer hinter die Sache zurück, er fungiert mehr als Moderator denn als Lehrer. Ihm muß es grundsätzlich gelingen, den Schüler zur Lösung von Aufgabenstellungen zu motivieren. Deshalb sind die Situationen in einem passenden Verhältnis von Neuigkeit und Schwierigkeit zu gestalten, damit sie zu experimentellen Handeln anregen. Der Lehrer steht dabei als Berater am Rande der Piste, läßt sich von den Erfahrungen der Schüler berichten und gibt weitergehende Impulse.

- Beobachtungslenker und Impulsgeber: In der Auseinandersetzung mit einer Aufgabenstellung sollte der Lehrer die Aufmerksamkeit des Schülers auf unterschiedliche Aspekte der Situation lenken. Er verweist beispielsweise auf die bei der Bewegung wahrgenommenen Gefühle und läßt die Schüler anschließend im Gespräch über ihre Erlebnisse, Erfahrungen und Wahrnehmungen mit Gerät und Situation berichten. Indem er die Schüler auffordert, auch die eigene Leistung zu beurteilen, schult er gleichzeitig die Fähigkeit zur Reflexion, zur Formulierung von Lösungsmöglichkeiten und weitergehender Aufgaben. Mit Hilfe gezielter Beobachtungen und weiterführender Aufgaben muß es ihm auch gelingen, den Schülern das nötige Verständnis für ihre Ski zu vermitteln und mögliche kausale Zusammenhänge herauszufinden.

- Sender von Rückmeldungen: Der Lehrer hat bei Beobachtungen die schwierige Aufgabe, sich in die Welt des Schülers zu versetzen. Rückmeldungen müssen die Innensicht des Schülers ansprechen, er muß sie mit seinen Empfindungen und Wahrnehmungen in Beziehung setzen können. Eine rein verbal-technische Sprache muß der Lehrer durch eine Wahrnehmungssprache und Gefühlsbeschreibungen ergänzen.

Eine Korrektur im eigentlichen Sinne ist vom Lehrer erst dann gefordert, wenn der individuelle Bewegungsvollzug des Schülers eine funktionelle Lösung der Aufgabenstellung nicht mehr zuläßt.

### III. Praktische Durchführung

#### 1) Die ersten drei Skitage (6 Einheiten)

Unterrichtseinheit	Thema	Inhalte	Methodische Schwerpunkte / Skilehrerwissen
<b>1. Unterrichtseinheit:</b> 1. Tag vormittags	Gewöhnung an Kurzski als Rutsch-, Gleit- und Fahrgerät (Sammeln skispezifischer Grunderfahrungen)	Mit Kurzski in der Ebene gehen und laufen, im leicht abfallenden Gelände rutschen, gleiten, zum Stehen kommen und wieder aufsteigen können; Liftfahren am Seil	Spielformen, Erfahrungslernen, Bewegungswahrnehmung, Beobachtungslernen, Materialeigenschaften erfahren
<b>2. Unterrichtseinheit:</b> 1. Tag nachmittags	In mäßig geneigtem Gelände Richtungsänderungen vornehmen und zum Halten kommen	Gleiten bei höherem Tempo, zielgenaues Bremsen, Richtungsänderungen mit verschiedenen Radien und Schwungwinkeln mittels Markierungen (Fähnchen, Stangen); Einführung der Stöcke; Schleppliftfahren; Sicherheits- und Verhaltensregeln im Pistenbetrieb	Sensibilisierung der Wahrnehmung von Belastungsveränderungen bzgl. Gleichgewicht; Belastungswechsel; Körperlage und -stellung; Verbalisierung von Wahrnehmung und Emotionen; Kontrastlernen; Reflexion; Beobachtungslernen; Erfahrungslernen
<b>3. Unterrichtseinheit:</b> 2. Tag vormittags	Auslöseprinzipien und Schwungsteuerung bei höherem Tempo	Aufwärmen; kontrollierte Richtungsänderungen in mittelsteilem Gelände und bei unterschiedlichen Schneeverhältnissen mittels verschiedener Auslöseprinzipien; Fahren um Markierungen; Kantübungen	Wahrnehmung bewußten Kantens; Beobachtung und Erprobung verschiedener Auslöseprinzipien; rhythmisches Lernen; Verbalisierung von Wahrnehmung und Emotionen; Partnerarbeit*; Microteaching*
<b>4. Unterrichtseinheit:</b> 2. Tag nachmittags	Kontrolliertes Befahren von mittelsteilem und anspruchsvollerem Gelände; Spaßphase	Nutzen von Geländehilfen (Buckel, Wellen) für Richtungsänderungen und Sprünge; Anwendung der bisher erlernten Fertigkeiten unter gesteigerten Anforderungen (steilere Piste, höheres Tempo, unterschiedliche Schneeverhältnisse); gemeinsames Spiel	Erfahrungslernen und Reflexion; Kontrastlernen*; Partnerarbeit*; Microteaching
<b>5. Unterrichtseinheit:</b> 3. Tag vormittags	Fahren auf einem Kurzski und einem Carving-Ski als Übergang	Fahrten mit je einem Kurzski und einem Carving Ski im Wechsel rechts/links; individuelles Experimentieren; Aufgabenstellungen: Schussfahren (einbeinig), Bremsen, Richtungsänderungen; Experimentieren mit bekannten Auslöseprinzipien.	Kontrastlernen; Erfahren der unterschiedlichen Geräteeigenschaften und differenzierte Wahrnehmung der Belastungsverhältnisse; Reflexion; Verbalisieren der Emotionen; Binnendifferenzierung
<b>6. Unterrichtseinheit:</b> 3. Tag nachmittags	Fahren mit zwei Carving-Ski	Im flachen und mittelsteilen Gelände werden die bereits bekannten Aufgabenstellungen zum Schussfahren, Bremsen und zu den Richtungsänderungen wiederholt	Erfahrungslernen; rhythmisches Lernen; Kontrastlernen; Beobachtungslernen und Reflexion

## 2) Mögliche Inhalte der einzelnen Einheiten

### 1. Unterrichtseinheit

Inhalt	Form
<b>EINSTIEG</b> Wahrnehmung der Bergwelt, Orientierung im Skigebiet; Informationen zum inhaltlichen und methodischen Verlauf des Skikurses, Herausstellen des daraus resultierenden Verständnisses der Lehrerrolle und der Aufgaben/Mitverantwortung der Schüler	Unterrichtsgespräch
<b>ERSTE UNTERRICHTSPHASE</b> Vertraut machen mit den Materialeigenschaften der Geräte (Skischuhe, Kurzski), selbständiges Anschnallen der Kurzski mit Hinweis auf den Gebrauch des Fangriemens (ggf. gegenseitige Hilfestellung); Suchen einer sicheren Standposition bei leichter Geländeneigung, Thematisieren der Falllinie, Erfahrungsaustausch	Aufgabenstellung, Einzel- oder Partnerarbeit, Reflexion
<b>ZWEITE UNTERRICHTSPHASE</b> Gewöhnung an das Gerät, erste Geh-, Rutsch-, Gleit- und Steigerfahrten in der Ebene und im leicht abfallenden/ansteigenden Gelände; Fallübungen; Herausstellen der Bedeutung des vorgegebenen Bewegungsablaufs (Notsturz)	selbständige Experimentierphase, Bewegungsanweisung und gemeinsames Üben
<b>DRITTE UNTERRICHTSPHASE</b> Gleiten und Aufsteigen; Gleiten mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen (alleine einbeinig, partnerweise mit Handfassung; hohe/tiefe Position); Wahrnehmung der eigenen Bewegung und der Gefühle; Experimentieren mit verschiedenen Aufstiegsmöglichkeiten (Treppen-, Grätenschritt), Vor- und Nachteile herausstellen; Thematisieren der FIS-Regel 7	Einzel- und Partnerarbeit; Wahrnehmungsaufgaben; Experimentierphase; Reflexion
<b>VIERTE UNTERRICHTSPHASE</b> Festigung von Gleiten und Aufsteigen in Spielform mittels Staffelwettkampf „Heckantrieb“, damit auch Provozieren des Schlittschuhschrittes; Herausstellen des Nutzens und Erarbeitung der wesentlichen Bewegungselemente, Üben des Schlittschuhschrittes.	Staffelwettkampf; Beobachtungsaufgabe, Nachahmungslernen, Reflexion
<b>FÜNFTE UNTERRICHTSPHASE</b> Liftfahren am Seillift; Herausstellen der beim Liften zu beachtenden Sicherheitsregeln	Unterrichtsgespräch, Einzelarbeit
<b>SECHSTE UNTERRICHTSPHASE</b> Gleiten bei höherem Tempo (Falllinie), Problem: Bremsen?; Experimentieren mit verschiedenen Bremsmöglichkeiten (Pflugbremsen; Hockeystop, Schwung zum Hang, Bogentreten); Aufgabenstellungen zur Kontrolle des Bremsweges sowie zum zielgenauen Bremsen, Üben der individuell besten Bremsmöglichkeit; Thematisieren von Sicherheitsaspekten (FIS-Regel 2, 5); freies Üben.	Aufgabenstellung, selbständiges Erfahrungslernen, Beobachtungsaufgaben, Erfahrungsaustausch, selbständiges Üben
<b>ABSCHLUSS</b> Austausch von Erfahrungen im Gruppengespräch.	Reflexion

**Anmerkung:** Wesentliches Ziel beim alpinen Skilauf ist die ständige Sicherung des dynamischen Gleichgewichts durch Regulationsbewegungen des Körpers. Deshalb kommen in der ersten Unterrichtseinheit die Skistöcke als diese Körperbewegungen eher behindernd nicht zum Einsatz.

## 2. Unterrichtseinheit

Inhalt	Form
EINSTIEG Thematisierung der Notwendigkeit von Aufwärmungs- und Dehnphase als Vorbereitung auf das Skifahren, Vorstellung von Übungen	Gruppengespräch, Lehrerdemonstration
ERSTE UNTERRICHTSPHASE Schüler fahren selbständig ihnen unbekanntes Gelände bis zum vereinbarten Treffpunkt, experimentieren mit bekannten Bewegungsmustern, variieren diese situativ. Lehrer gibt Impulse und ggf. weiterführende Bewegungsaufgaben. Gruppe tauscht gemachte Erfahrungen aus	selbständiges Erfahrungslernen, Reflexion
ZWEITE UNTERRICHTSPHASE „Troika-Fahren“* als Übung zum Schleppliftfahren in Gruppen zu dritt; Lehrer weist auf Sicherheitsregeln hin	Lehrervortrag, Bewegungsanweisung, selbständiges Üben
DRITTE UNTERRICHTSPHASE Experimentieren mit und Üben von zielgenauem Bremsen in steilerem Gelände bei höherer Geschwindigkeit. Verschiedene Aufgabenstellungen und Wettkampfform dienen der Anwendung	Einzelarbeit, Aufgabenstellungen, Wettkampfform
VIERTE UNTERRICHTSPHASE Schüler experimentieren mit verschiedenen Möglichkeiten der Richtungsänderung; Sensibilisierung der Bewegungsgefühle durch Bewegungsaufgaben und metaphorische Begriffe, die die Emotionen ansprechen. Mitschüler beobachten und geben Rückmeldung über äußeres Erscheinungsbild	Aufgabenstellungen, Einzelfahrten, Bewegungsgefühle, Beobachtungsaufgaben
FÜNFTE UNTERRICHTSPHASE Aufgabenstellungen zu Schwungwinkel, -radius und -frequenz, Schüler demonstrieren ihre individuellen Lösungsmöglichkeiten. Mitschüler beobachten, versuchen die Bewegungen nachzumachen, Empfindungen wahrzunehmen und funktionelle Zusammenhänge zu erkennen. Fachbegriffe werden eingeführt. Weitere Bewegungsaufgaben über Kontraste und Rhythmus	Aufgabenstellungen, Bewegungswahrnehmung, Beobachtungsaufgaben, Lernen über Reflexion, Kontrast- und Rhythmislernen
SECHSTE UNTERRICHTSPHASE Schüler spielen mit Bewegungsmöglichkeiten und probieren „Tricks“, die Mitschüler nachmachen sollen (Standwaage, Pirouette, ...)	Spielformen, selbständiges Experimentieren, Nachahmungslernen
ABSCHLUSS Klärung möglicher Fragen, gemeinsamer Abschied mittels „Eigenlob“*.	Reflexion, Gruppengespräch

## 3. Unterrichtseinheit

Inhalt	Form
EINSTIEG Gemeinsam mit beiden Anfängergruppen Aufwärmenspiel „Pferderennen“*, anschließend individuelles Dehnen	Lehreranweisung, Gruppenaktion
ERSTE UNTERRICHTSPHASE Selbständiges Üben bis zum Treffpunkt Schlepplift, dort Austausch von Erlebnissen und möglichen individuellen Schwierigkeiten. Weitere Fahrt mit vorher vereinbarten Sammelpunkten zum Austausch neuer Erfahrungen. Schwächere Schüler haben Möglichkeit zur intensiven Betreuung durch Lehrer.	individuelle Übungsfahrten, Beratungsservice durch Lehrer, Reflexion
ZWEITE UNTERRICHTSPHASE Schüler fahren selbständig neue, steilere Piste bis zum bestimmten Sammelpunkt. Dort Austausch der Erfahrungen und Herausstellen funktioneller Lösungsmöglichkeiten. Lehrer betont ggf. verstärkte Außenbeinbelastung und gibt konkrete Aufgabenstellung. Schüler experimentieren paarweise mit weiteren Lösungsmöglichkeiten	selbständiges Erfahrungslernen, Partnerarbeit, Reflexion, Bewegungsaufgaben
DRITTE UNTERRICHTSPHASE Schüler durchfahren mehrfach einen durch Fähnchen markierten	selbständiges Erfahrungslernen, Wahrnehmungs- und

Slalomparcours. Als positiv erkannte Lösungsmöglichkeiten werden von allen probiert. Aufmerksamkeit auf Wahrnehmung der entstehenden Kräfte, unterstützt durch individuelle Bewegungsaufgaben	Beobachtungsaufgaben, Reflexion, Bewegungsaufgaben
<b>ABSCHLUSS</b> Ein Ausblick auf den Nachmittag im Abschlußgespräch beschließt diese Einheit.	Reflexion

#### 4. Unterrichtseinheit

<b>Inhalt</b>	<b>Form</b>
<b>EINSTIEG</b> Gemeinsames Dehnen; Gruppe verschafft sich Überblick über das am Nachmittag zu befahrende Gelände; jeder hat Pistenplan dabei	Lehrerimpuls, Gruppengespräch
<b>ERSTE UNTERRICHTSPHASE</b> Schüler fahren selbständig zum 4er-Sessellift, gemeinsam mit anderer Gruppe. Verhaltensregeln bei Benutzung dieser Aufstiegshilfe werden erläutert	Anwendungslernen; Lehrervortrag
<b>ZWEITE UNTERRICHTSPHASE</b> Schüler stehen am Beginn einer unbekanntem, steilen Piste bei schlechten Sichtverhältnissen und verbalisieren ihre momentanen Gedanken und Gefühle. Sie entwickeln eine Taktik (Spurplan, Bewegungsverhalten), mit der dieses Gelände sicher zu bewältigen ist. Schüler probieren Umsetzung, tauschen ihre Erfahrungen im Gespräch aus, suchen nach funktionelleren Lösungsmöglichkeiten, probieren diese erneut aus und reflektieren darüber. Lehrer gibt ggf. nötige Impulse. In Gesprächsphase werden die Orientierungsmöglichkeiten bei Nebel thematisiert. Schüler stellen den momentanen Standort auf dem Pistenplan fest	Gruppengespräch, Aufgabenstellung, Erfahrungslernen, Reflexion, Lehrerimpuls, Lehrervortrag
<b>DRITTE UNTERRICHTSPHASE</b> Mit Hilfe der Verwendung metaphorischer Begriffe fahren die Schüler verstärkt wahrnehmungsorientiert. Speziell Murmeltier-* und Adlerschwung* werden auf Funktionalität überprüft	Aufgabenstellung, Erfahrungslernen
<b>VIERTE UNTERRICHTSPHASE</b> Nutzen von Geländehilfen zur Richtungsänderung. Befahren buckeligen Geländes. Gemachte Erfahrungen werden ausgetauscht. Buckel werden als Schanze zum Springen genutzt. Beobachten der Mitschüler	Aufgabenstellung, Bewegungsaufgabe, Erfahrungslernen, Beobachtungslernen, Reflexion
<b>FÜNFTE UNTERRICHTSPHASE</b> Eine Spielphase wird die vier Einheiten auf Big Foot spaßbetont beenden. Gemeinsam mit der anderen Anfängergruppe spielen wir das Mannschaftsspiel Ultimate-Frisbee* oder Touch-Football*	Mannschaftsspiel, Reflexion
<b>ABSCHLUSS</b> Gemeinsames Gespräch mit Vorstellung des weiteren Unterrichtsplanes. Kreiskompliment*, Stimmungsbarometer	Gruppenaktion

## 5. Unterrichtseinheit

Inhalt	Form
<b>EINSTIEG</b> Gemeinsames Aufwärmen mittels Tanz „Lambaloo“*; selbständiges Dehnen	Lehrerimpuls, Gruppenaktion
<b>ERSTE UNTERRICHTSPHASE</b> Schüler fahren sich auf bekannter Piste selbständig ein, mögliche individuelle Probleme werden angesprochen und ggf. neue Erfahrungen ausgetauscht; Formation „Raupe“**	freies Fahren, Reflexion, Gruppenfahrt
<b>ZWEITE UNTERRICHTSPHASE</b> Schüler betrachten Carving-Ski, beschreiben dessen Form und Bestandteile und ziehen Rückschlüsse auf zu erwartende Materialeigenschaften und bewegungstechnische Konsequenzen; Schüler erkunden Funktionsweise der Sicherheitsbindung, ergänzt durch notwendige Informationen durch Lehrer	Gruppengespräch
<b>DRITTE UNTERRICHTSPHASE</b> Schüler fahren selbständig mit einem Kurzski/einem Carving-Ski. Im Gespräch werden gemachte Erfahrungen aufgrund kontrastreicher Situationen ausgetauscht. Durch gezielte Aufgabenstellungen wird die Aufmerksamkeit der Schüler bewußt auf die Wahrnehmung der Materialunterschiede gelenkt: rhythmisches Schwingen, Einbeinfahren, Seittrutschen, Schrägfahrt, Bremsen, ...	Aufgabenstellung, Erfahrungslernen, Kontrastlernen, Rhythmislernen, Beobachtungslernen, Reflexion
<b>VIERTE UNTERRICHTSPHASE</b> Schüler können individuell entscheiden, ob sie noch eine weitere Fahrt in dieser Form machen wollen, ob sie den Kurzski und Carving-Ski links/rechts tauschen oder ob sie bereits auf zwei Carving-Ski fahren wollen. Spitzkehre wird ggfs. eingeführt. Über die Fortführung kontrastreicher Aufgabenstellungen und Beobachtungsaufgaben suchen Schüler weiterhin gemeinsam nach funktionellen Lösungsmöglichkeiten, unterstützt durch Gesprächsphasen zum Erfahrungsaustausch	Binnendifferenzierung, Aufgabenstellungen, Erfahrungslernen, Kontrastlernen, Bewegungsanweisung, Reflexion
<b>ABSCHLUSS</b> Gemeinsames Abschlußgespräch, Ablauf des Vormittages wird zusammengefaßt, Schüler resümieren ihre individuellen Erfahrungen und Erlebnisse.	Gruppengespräch, Reflexion

## 6. Unterrichtseinheit

Inhalt	Form
<b>EINSTIEG</b> Gemeinsames Dehnen; Schüler wählen individuell die gewünschten Ski	Lehrerimpuls, Schüler individuell
<b>ERSTE UNTERRICHTSPHASE</b> Schüler üben und festigen die Einschätzung der Geschwindigkeit sowie zielgenaueres und effektives Bremsen. Selbständiges Befahren verschiedener Pistenabschnitte. Spitzkehre	Aufgabenstellungen, Erfahrungslernen, Schülerdemonstration
<b>ZWEITE UNTERRICHTSPHASE</b> In gezielt ausgesuchten Anforderungssituationen üben Schüler Schrägfahrt und verschiedene Auslösemöglichkeiten des Seittrutschens	Aufgabenstellungen, Bewegungsanweisung, Reflexion
<b>DRITTE UNTERRICHTSPHASE</b> Erkunden von neuem Gelände. Rhythmisches Schwingen wird über verschiedene Aufgabenstellungen verbessert. Gezielte Beobachtung anderer Skifahrer, Auslösemechanismen werden angesprochen und von Schülern nachgeahmt. In Partnerfahrten verbessern sich Schüler gegenseitig. Fahren mit höherer Geschwindigkeit, Schussfahren	Erfahrungslernen, Beobachtungslernen, rhythmisches Lernen, Partnerarbeit, Reflexion
<b>ABSCHLUSS</b> Die Schüler berichten von ihren Erfahrungen mit Carving-Ski, äußern ihre Wünsche für den Verlauf der nächsten drei Skitage. Abschied mittels „Uuuund Tschüsssss“**	Gruppengespräch

### Anmerkung:

Die weiteren technischen Lerninhalte der verbleibenden Tage orientieren sich am „Offiziellen DSV Lehrplan Ski Alpin“ unter besonderer Berücksichtigung der Individualisierung.

## Erläuterungen:

- \* **Adlerschwung:** Der Schüler soll es einem kreisenden Adler gleich tun und mit ausgebreiteten Armen den Hang hinab“kreisen“. Der Schwungwechsel erfolgt durch ruhiges sich-vom-Hang- lösen, initiiert durch Kopfsteuerung.
- \* **Bremswettkampf:** Zwei oder mehr Schüler fahren gleichzeitig nebeneinander in der Falllinie los. Auf akustisches Signal müssen sie möglichst schnell anhalten. Wer als erster steht, gewinnt. (Zu Übungszwecken auch einzeln sinnvoll).
- \* **Eigenlob:** Gruppe steht im Innenstirnkreis, so daß sich die Fingerspitzen der ausgestreckten Arme berühren. Mit geschlossenen Augen gehen alle mit kleinen Schritten vorwärts, Hände gleiten dabei über die Arme bis auf die Schultern der Nachbarn. Alle öffnen die Augen, klopfen sich auf die Schultern und mit einem „Mann, warn´ wir heute gut!“ (o.ä.) gratuliert man sich gegenseitig zu einer guten Leistung.
- \* **Heckantrieb:** In Zweiertteams auf Big Foot schiebt der eine Partner den anderen von hinten über eine bestimmte Strecke in ebenem Gelände.
- \* **Hockey-Stop:** Beide Ski werden aus der Geradeausfahrt, unterstützt durch eine starke Vertikalbewegung, schnell quer zur Fahrtrichtung gedreht, ähnlich dem Bremsen beim Schlittschuhlaufen (vgl. DVS 1994, 21. „Stoppschwung“)
- \* **Kreiskompliment:** Gruppe steht im Innenstirnkreis Schulter an Schulter eng nebeneinander. Alle drehen sich nach rechts, klopfen ihrem Vordermann auf die Schulter und beglückwünschen ihn auf individuelle Art zu seinen gezeigten Leistungen. 180 Grad-Drehung nach links, erneutes Kompliment.
- \* **Lambaloo:** Nach Wechselgespräch erfolgt ein Tanz im Kreis (Gruppe steht eng nebeneinander im Innenstirnkreis) in unterschiedlichen Positionen. Beispiel (Strophe 3): „*Kennt Ihr schon den Lambaloo?*“ „*Ja!!*“ „*Habt Ihr ihn schon an den Händen getanzt?*“ „*Ja!!*“ „*Habt Ihr ihn schon an den Schultern getanzt?*“ „*Nein!!*“ „*Dann tanzen wir Ihn jetzt!*“ Alle legen ihre Hände auf die Schultern der Nachbarn, gehen zunächst mit kleinen Schritten nach links, dann nach rechts und singen gemeinsam: „*Wir tanzen jetzt den Lambaloo, Lambaloo, Lambaloo, wir tanzen jetzt den Lambaloo, Lambaloo, heyy!*“ Positionen über Hände am Hintern, auf den Knien, auf dem Kopf, etc. bis zum Sitzkreis (Schüler stehen eng hintereinander, Vordermann sitzt auf Knien des Hintermannes), bei dem dann meist alle umfallen und lachen.
- \* **Microteaching:** Ein guter Schüler fungiert als „Skilehrer“ und bewältigt Aufgabenstellungen gemeinsam mit ein oder zwei schwächeren Schülern
- \* **Murmeltierschwung:** Schüler soll sich wie ein Murmeltier bewegen: ist zunächst klein (Schrägfahrt), kommt schnell aus seinem Loch hervor, macht sich groß und schaut ins Tal, ob jemand da ist (Vertikalbewegung zur Schwungauslösung), wird wieder klein und verschwindet im Loch (Steuerphase)
- \* **Partnerarbeit:** Zwei Schüler bewältigen Aufgabenstellungen gemeinsam und helfen sich dabei gegenseitig
- \* **Pferderennen:** Gruppe steht im Innenstirnkreis eng nebeneinander. Spielleiter setzt erschiedene Situationen eines Pferderennens in Kommandos und damit verbundene Bewegungen, z.B.: „Pferde galoppieren auf der Geraden“ - mit Händen auf Oberschenkel trommeln; „Pferde über Doppelochser“ - zweimal springen; usw.
- \* **Punktgenaues Bremsen:** Nach einer Geradeausfahrt sollen die Schüler an einer Markierung zum Stehen kommen.

- \* **Raupe:** Schüler fahren eng hintereinander, Hintermann hält sich an Hüften des Vordermannes fest
- \* **Sicherheitsregeln beim Liften:** Nach Sturz die Liftspur räumen; Ausstieg unverzüglich räumen; auf der Strecke weder zu- noch aussteigen.
- \* **Touch-Football:** Angelehnt an die Football-Regeln soll ein fußballgroßer Softball mittels Passen und Laufen in die gegnerische Endzone getragen werden. Der balltragende Spieler wird gestoppt, indem er von einem Gegenspieler abgeschlagen wird. Er muß dann sofort stehen bleiben und den Ball innerhalb weniger Sekunden abspielen
- \* **Troika-Fahren:** Zur Vermittlung des Gefühles des Sich-ziehen-Lassens beim Schleppliftfahren schieben zwei Schüler einen dritten mittels eines zwischen ihnen gehaltenen Skistocks in der Ebene vorwärts
- \* **Ultimate-Frisbee:** Angelehnt an die Football-Regeln muß eine Frisbee-Scheibe in der gegnerischen Endzone gefangen werden. Man darf nicht mit der Scheibe laufen, sie darf nur geworfen werden und muß nach dem Fangen innerhalb weniger Sekunden weitergespielt werden. Die scheibenführende Mannschaft verliert ihren Scheibenbesitz dann, wenn ein eigener Spieler die Scheibe nicht fängt, sie also auf dem Boden landet oder von einem Gegenspieler gefangen wird.
- \* **Uuund Tschüsssss:** Gruppe steht im Innenstirnkreis, Handfassung. Nach kurzen Abschiedsworten nehmen alle gemeinsam die Hände hoch (= Uuund) und lassen sie wieder gemeinsam fallen, knicken dabei im Oberkörper ab (= Tschüßßß). Die Worte werden dabei gemeinsam gerufen. Bekannt auch aus Fußballstadien.
- \* **Wie lang ist Dein Bremsweg?:** Schüler fährt in Fallinie auf zwei in Fallinie gesteckte Markierungen zu (je nach Hangneigung 3 - 5 Meter auseinander) und muß innerhalb dieser Markierungen, möglichst vor der zweiten Markierung, zum Stehen kommen.

## Literatur

- BUCHER, W. (HRSG.): 1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf. Schorndorf 1992
- DEUTSCHER SKIVERBAND E.V. (HRSG.): Offizieller DSV-Lehrplan Ski Alpin. Planegg 2012
- DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN E.V. (HRSG.): Carven: Lehren und Lernen mit dem Carver-Ski. München 1998
- DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN E.V. (HRSG.): Ski-Lehrplan Band 1. München 1994
- DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN E.V. (HRSG.): Skilehrplan PRAXIS. München 2006. ISBN-10: 3-8354-0091-6
- DIETRICH, K.; LANDAU, G.: Sportpädagogik. Reinbek 1990
- DREXEL, G.; SCHODER, G.: Erlebnisorientierter Skiunterricht. Workshop ASH-Skiseminar, Skript (unveröffentlicht), o.O. 1992
- GÖHNER, U.: Skifahren mit neuem Lehrplan. In: Deutscher Sportlehrerverband e.V. (Hrsg.): Sportunterricht 44, 12 (1995), 503 - 508



- HECKER, G.: Charakterisierung der Sportart Skilauf für den Unterricht in allgemeinbildenden Schulen. In: Schoder, G. (Red.): Skilauf in Theorie und Praxis. Arbeitsgemeinschaft Ausbildung im Skilauf an Hochschulen. Stuttgart (1982), 11 - 18
- HELD, H.-J.: Ski-Lehrplan Carven. Wie wir damit umgehen. In: Deutscher Skilehrerverband e.V. (Hrsg.): Skilehrermagazin. 2 (1998), 4-6
- HEYMEN, N.; LEUE, W.: Planung von Sportunterricht. Hohengehren 1992
- HOTZ, A.: Qualitatives Bewegungslernen. Zumikon 1986
- KUCHLER, W.: Vom Gängelband zur Selbsterfahrung. In: BRETTSCHEIDER, W.D.: Sportunterricht: 5-10; München, Wien, Baltimore (1981), 159-181
- KUCHLER, W.: Skiunterricht. Skilehrplan Bd. 8. München 1987
- LAURE, J.; WEILHARTER, G.: Selbsterfahrung im alpinen Skilauf. In: LÜ/LE 4/5 (1989), 26-29
- MOEGLING, K.: Ganzheitlichkeit in der Bewegungserziehung. In: Sportpädagogik 19 (1995) 4, 15-23
- PERRAUDIN, F.: Neue Gleitgeräte für das Vergnügen ... für die Technik auch! In: Berg & Ski 4 (1995), 38-40
- RÖTHIG u.a. (HRSG.): Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf 1992
- THANHOFFER, M.; REICHEL, R.; RABENSTEIN, R.: kreativ unterrichten. Münster 1992
- TREUTLEIN, G.: Körpererfahrung im Skilauf - eine vernachlässigte Perspektive. In: Treutlein, G.; Funke, J.; Sperle, N. (Hrsg.): Körpererfahrung im Sport. Aachen (1992), 169-183
- ZDARSKY, M.: Die Lilienfelder Skilauf-Technik. Hamburg 1897