

### Skifahren lernen und erleben mit BEWEG DICH SCHLAU von Felix Neureuther

**Kernbotschaft:** Aufgaben im Schnee und während des Skiunterrichts so gestalten, dass die exekutiven Funktionen sowie das koordinative Anforderungsprofil angesprochen und gefördert werden.

Grundkonzept: Training der exekutiven Funktionen (und damit automatisch der koordinativen Fähigkeiten)

Exekutive Funktionen (Steuerung des eigenen Verhaltens unter Berücksichtigung der Umweltbedingungen)

(Automatisches) Training der koordinativen Fähigkeiten wie (DORFKRUG)

Koordination – kreuzen, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht

- Arbeitsgedächtnis = Fähigkeit Informationen kontrolliert zu verarbeiten und dadurch das Verhalten an die momentanen Situation anzupassen.
- Inhibition = Fähigkeit, etwas trotz bestehender Impulse nicht zu tun oder sich nicht ablenken zu lassen
- Kognitive Flexibilität = Fähigkeit sich auf neue Anforderungen schnell einstellen zu können

- Differenzierungsfähigkeit = Schneegefühl = DSLV-Symbol: Schneeflocke
- Orientierungsfähigkeit = Kompass
- Gleichgewichtsfähigkeit =
- Umstellungsfähigkeit = Schneegefühl
- Rhythmisierungsfähigkeit = Trommel
- Reaktionsfähigkeit =
- Kopplungsfähigkeit = Kettenglieder

### Ziele im Kursbetrieb:

„Ablenkung“ der Kursteilnehmer von der eigentlichen Ski-Bewegung durch wichtigen zweiten Aufgabenfokus:

- > Entkrampfung
- > Auf-/ Unterbrechen von gewohnten Bewegungsmustern
- > Herausforderung und setzen neuer Reize
- > Stärkung der peripheren Wahrnehmung

- 1) Arbeitsgedächtnis: - MERKEN  
- Primzahlen/ Fibonacci Folge

- Hauptwörter mit A
- Ich packe meine Koffer (Übung vorfahren, Wechsel
- Tresor knacken: Bild und Zahl
- Verben konjugieren
- Blinder Slalom

- 2) Inhibition FOKUSSIEREN  
- Anziehen Helm, Handschuhe,  
- Synchron Person 1 + 3 Nr 2 fährt assynchron  
- 2 Kurven blind 2 Kurven Augen offen

- 3) Kognitive Flexibilität VERKNÜPFEN  
- Vordermann Hintermann 4 Synchron 4 assynchron  
- 4x Stockeinsatz normal, 4x links, 4x rechts, 4x Doppel  
- 2er Team: Vorderfahrer macht Armbewegungen nach oben, zur Seite, nach unten. Hinterfahrer muss sich anpassen  
- Nebeneinander synchron mitzählen abwechselnd bis 3  
- Nebeneinander synchron mitzählen abwechselnd bis 3, Beim zählen 2 durch Zermatt ersetzen  
- Hintermann macht Gegenteil zur Übung Vordermann

- 1) Orientierungsfähigkeit  
- Belgischer Kreisel,  
- 3er Team: Hinterfahrer nimmt die Spur des vorderen auf und wechselt die Spur  
- Dito: Rhythmusaufnahme

- 2) Reaktionsfähigkeit JONGLIEREN REAGIEREN  
- M8 Kurven synchron sportlich  
- 2er Team: Zahlen Drill Kommando 1=S3, 2=S5  
- 2er Team: Farben Drill: grün=Bewegungsbereite Position, blau=Zinnsoldat, rot=Hocke  
- 2er team: Kombination von beidem Kommando 1grün usw.  
- Bleib am Ball

- 3) Kopplungsfähigkeit JONGLIEREN KOPPELN  
- Stöcke hochwerfen und fangen  
- Stöcke hochwerfen über kreuz fangen  
- Kurvenäußere Hand reibt den Bauch, kurveninnere klopft auf den Kopf  
- Fingerspiele: 1 Hand Faust mit Daumen nach oben, andere Hand offen mit Daumen nach unten. Im Kurvenwechsel wechseln.

- 4) Differenzierungsfähigkeit  
- Driften Kanten vs. Kanten driften (Gelände beachten)

- 5) Gleichgewichtsfähigkeit BALANCIEREN  
- Stockspiele (periphere Sehvermögen)  
- Walzer beim Skifahren

# Ausbildung

## „Beweg dich schlau“

### Inszenierung "Beweg dich schlau! mit Felix Neureuther"

„*Beweg dich schlau!* soll keine Anleitung für ein besseres Leben sein, sondern eine Hilfestellung und Motivation für Kinder und Jugendliche, sich zu bewegen und gleichzeitig das Gehirn weiter zu entwickeln. Es soll Spaß machen und Freude an der Bewegung bringen.“

Fortbildung – #kids on snow mit *Beweg dich schlau!*  
von Felix Neureuther



Felix Neureuther

### Skifahren lernen und erleben mit *Beweg dich schlau!* von Felix Neureuther.

Das Gehirn verhält sich wie ein Muskel: trainierst du es, wird es stärker. Lässt du deine grauen Zellen ruhen, so lässt deren Leistungsfähigkeit nach.

Schnödes Auswendiglernen und langwierige Rechenaufgaben überlassen wir dem Schulunterricht. Denn zahlreiche Studien zeigen, dass Bewegung für die Entwicklung des Gehirns mindestens genauso wichtig ist. Bei körperlicher Aktivität kommt es zu einer Steigerung der Gehirndurchblutung und zu Anpassungen der Neuronen und ihrer Synapsen. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigt!

Felix Neureuther möchte mit dem Konzept *„Beweg dich schlau!“* Kinder dazu anregen, wieder mehr Sport zu treiben. Der DSLV überträgt mit euch zusammen *Beweg dich schlau!* von Felix Neureuther in den Schnee. Wir sind überzeugt, dass

### Skifahren ideal ist, um dem Köpfchen mit viel Spaß etwas Gutes zu tun!

Die koordinativen Fähigkeiten gelten gemeinhin als das ‚sportliche Äquivalent‘ des Zentralnervensystems. Und welche Sportart ist schon koordinativ anspruchsvoller als Skifahren? Besonders nützlich für das Gehirn sind sportliche Anforderungen dann, wenn die Schüler ihr Verhalten bewusst kontrollieren müssen, sie also zur Bewältigung ihren Kopf einschalten müssen.

Die Natur mit ihren unendlich vielseitigen Eindrücken, der hohe Sauerstoffgehalt in den Bergen und das soziale Miteinander liefern die restlichen Zutaten, die den Skikurs zum perfekten Ort für *Beweg dich schlau!* von Felix Neureuther werden lassen.

In diesem Weiterbildungsangebot zeigen wir euch, wie wir unseren Unterricht mit Kindern noch spannender und lehrreicher gestalten können.

Auf Basis der exekutiven und koordinativen Funktionen lernt ihr unser fundiertes Konzept *Beweg dich schlau!* von Felix Neureuther kennen. Wir zeigen euch spannende, knifflige und lustige Aufgaben und wir zeigen euch, wie ihr sie im Skiunterricht unter Berücksichtigung von Alter und Schülerniveau anwenden könnt.

### **Fahrphilosophie Kinder: „Fahren lernen ist kinderleicht – Merkmale für optimales Kurvenfahren – kindgerecht**

Kernaussagen:

- Fahrphilosophie im Kinderunterricht
  - ...offenes, situatives Handeln – souveräne Situationsbewältigung
  - ...optimales Kurvenfahren kindgerecht – Kinderentwickeln ihre eigene Skitechnik
  - ...Kinder lernen natürlich
- Situationen bewältigen
  - ...durch Kontrolle von Gleichgewicht, Geschwindigkeit und Richtung

2 Bereiche der Beweg Dich Schlau Aufgaben im Skiunterricht (Karten zwischen drin mit einbauen):

- - koordinativ anspruchsvolle Aufgaben lösen festgefahrene Bewegungsmuster
- - das gezielte Anwenden von BDS-Aufgaben steigert die Aufnahmefähigkeit

Inhalte:

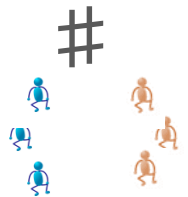
#### **AUFWÄRMEN**

##### **„Drei gewinnt“**

Staffelspiel zum Aufwärmen: Mit Stöcken 3x3 Felder markieren; 2 Mannschaften bilden, die sich im Abstand von ca. 10 Metern zum Spielfeld aufstellen. Pro Team werden drei gleichfarbige Handschuhe als Spielsteine benötigt.

Ablauf: Immer ein Spieler pro Team ist auf der Strecke und platziert sein Spielstein in einem der 9 Felder; liegen alle 3 Steine, darf der Spieler, der an der Reihe ist, einen Stein umlegen.

Ziel des Spiels: Drei Steine in einer Reihe oder Diagonale zu platzieren und ebendies bei den Gegnern zu verhindern.



##### **„Kommando Hühnerstall“**

Spielfeld abstecken; alle Teilnehmer bewegen sich ohne Ski darin; Skilehrer demonstriert, der Rest imitiert.

Zahlen zuweisen: 1=vorwärts, 2=rückwärts, 3=seitwärts, 4=Hopserlauf, 5=einbeinig, 6=beidbeinig

\* Zahlen verbinden: 14 = vorwärts Hopserlauf, 25 = rückwärts einbeinig,...

\* Rechnen

\* Zahlen vertauschen

### **1. Bewegungsbereite Position (Körperposition/Fahrposition)**

#### **(Druck Regulieren)**

- Gleichgewichtsübungen im Stand mit/ohne Ski
  - Einbeinstand mit Störeinflüssen (Augen schließen, Kopf in Nacken, usw.)
  - Auf dem Vorderbacken balancieren (festigen der Position mit instabiler Unterlage)
  - Arme vor/hinter dem Körper; ohne Stöcke, Stöcke kreisen
- Erfahren von Bewegungsspielräume (als Kontrastaufgabe m. Punktwechsel)
  - vorne-hinten; hoch-tief; innen-außen; viel-wenig; hart-weich
- Blind fahren
  - Zwei Teams, Vordermann schließt die Augen, Hintermann steuert mit Kommandos; Kurze Kurven, 5x Augen offen im Wechsel mit 5x Augen geschlossen; Bewusstsein auf mittige Position, wo ist die Belastung in der Fußsohle?
- Stabil fahren – Mobilität auf Stabilität
  - Stöcke in Vorhalte; Stöcke zwischen Ellbogen vor dem Körper; Stöcke kreisen; ohne Stöcke Armpositionen verändern;
- Gelände Nutzen
  - Wellen; Buckel (Ausgleichsbewegung schulen); Dach; flach-steil; eine Kurve auf der Piste, eine Kurve neben der Piste
- Fahren auf einem Ski
  - kurze und mittlere Radien langsam; Kurze und mittlere Radien sportlich; Synchron kurze und mittlere Radien; Drehungen; Switch fahren; Zu weit Arm in Arm fahren; Eine Kurve auf der Piste, eine Kurve neben der Piste;

### **2. Ski führen mit Belastungsregulation**

#### **(Druck aufbauen)**

- *Pedalo fahren; Großer Zeh belasten – Vergleiche, Bilder  
Übung zur Bewegungsvorstellung, Auftaktbewegung verdeutlichen*
- *Innenski mehrmals in der Kurve – humpelnder Pirat  
Innenski 3x anheben (vor, in, nach der Kurve); Innenski 2x in der Rechtskurve, 3x in der Linkskurve anheben;*
- *Innenski komplett anheben – einbeiniger Pirat  
Bodenparallel anheben, Schweizerkreuz; Stöcke unter dem Griff greifen, Stöcke kreisen; ohne Stöcke*
- *Bälle, Stöcke in die Kurve werfen (leicht vor werfen und wieder fangen)*
- *In die neue Kurve schwimmen, boxen, ziehen,*
- *Doppelstockeinsatz*
- *In das Stockloch des Partners zielen  
Zu zweit zusammen, hintereinander in der Spur fahren und in die Löcher des Vordermanns den Stockeinsatz setzen*
- *Delphinkurven; Ollikurven*

### 3. Kurvenlage und Hüftposition optimieren (Druck erhöhen)

- *Standübung  
Im Stehen Bergski anheben bis Skischuh das Knie des Talskis berührt;  
Bewegung wie oben, aber gleichzeitig KSP zum Berg bewegen → Bein anheben und zum Berg umfallen;  
Bewegung wie oben, aber Entlasten des bergseitigen Beines so dosieren, dass permanenter Schneekontakt gewährleistet ist → Bergski „rutscht“ nach oben, seitlich zum Berg umfallen; Bewegung wie oben, zusätzlich OK Ausgleich → Sitz im Schnee in optimaler „Kurvenposition“*
- *Seitrutschen - Kutscher  
allein, zu zweit, zu dritt, mit Kurven; -> Kurvenfahren*
- *gesteigertes Kanten  
aus der Falllinie die Kantbewegung (Fuß, Knie, Hüfte) langsam steigern; Kurvenlage sukzessive erhöhen;*
- *Ganzkörperkippen  
Ganzkörperkippen als dominante, möglichst isolierte Kantbewegung;  
Aufrichten über das alte Innenbein, Ganzkörperkippen bis im Kurvenscheitel beide Ski wieder Schneekontakt haben, dann OK Ausgleich;*
- *Entlasten-Belasten  
In der Falllinie anfahren, rechtes Bein wird „schwer“, linkes Bein wird „leicht“ bzw. rechtes Bein wird „lang“, linkes Bein wird „kurz“; andere Seite!  
Bewegungsvorstellung wie oben, aneinanderreihen von mehreren Kurven;  
Bewegungsvorstellung Variieren: Innen Entlasten, Außen Belasten; Pedalofahren; Variation von Bewegungsgeschwindigkeit und Timing;*
- *Variationen  
mittlerer Korridor, sportliches Tempo, extreme Hüftposition;*
  - *Innenhand stützt im Schnee*
  - *Verfolgungsfahrten*
  - *ohne Stöcke*
  - *Synchron*
  - *Driften – Schneiden; übertrieben vorausdrehen über Kurvenlage, dann ab Falllinie Gegendreher & max. Kurvenlage*

### **Beweg Dich Schlau! von Felix Neureuther**

#### KERNAUSSAGEN

*BEWEG DICH SCHLAU (BDS) ist **kein** eigenständiges Kurskonzept, sondern fügt sich nahtlos in die bekannte DSLV-Unterrichtsphilosophie ein – BDS-Aufgaben sind PLUS-Aufgaben für einen abwechslungsreichen Skiunterricht:*

- koordinativ anspruchsvolle Aufgaben lösen festgefahrene Bewegungsmuster
- das gezielte Anwenden von BDS-Aufgaben steigert die Aufnahmefähigkeit

#### HINTERGRUNDINFO

*BEWEG DICH SCHLAU ist ein Projekt von Felix Neureuther, in dem er seine Erfahrungen im Bereich der ‚Brainfitness‘ in Zusammenarbeit mit der TU München Kindern zugänglich macht und sie zu mehr Bewegung motivieren möchte.*

*Im DSLV mit seinen Profi-Skischulen hat Felix den Partner gefunden, der ihm BEWEG DICH SCHLAU in seine eigentliche Heimat – den Schnee – überträgt.*

*Der Skiunterricht eignet sich perfekt für BEWEG DICH SCHLAU, da Skifahren per se eine koordinativ anspruchsvolle Sportart ist und der Skikurs Raum für unendlich viele Spielereien bietet – und das draußen in der Natur gemeinsam mit anderen Kindern.*

*BEWEG DICH SCHLAU ist fest verknüpft mit KIDS ON SNOW und bietet den teilnehmenden Skischulen neue Kursinhalte und im Marketing Prestigegewinn.*

*Die Station auf den Regionalschulungen soll Skil Lehrern beteiligter Skischulen mögliche Kursinhalte liefern und ist für die Anderen ein Stück weit als ‚Teaser‘ zu verstehen, der weitere Skischulen zu KIDS ON SNOW locken soll.*

*Den KIDS ON SNOW- $\infty$ BEWEG DICH SCHLAU Skischulen wird ein Kartenset zugänglich gemacht, das verschiedene Aufgaben sowie Tipps für die Umsetzung in die Praxis enthält.*

#### ABLAUF

*Am ersten Tag der RA soll Beweg dich schlau! von Felix Neureuther als Block (1,5 bis 2 Stunden) vorgestellt werden.*

*Am zweiten Tag sollen einzelne Aufgaben als PLUS-Aufgaben beim persönlichen Fahrkönnen eingestreut werden, um die Umsetzung in der Kurspraxis zu veranschaulichen.*

#### INHALT

*Die Aufgaben sind verschiedenen Kategorien zugeordnet. Diese Kategorien helfen die Aufgaben in Erinnerung zu behalten und sollen Skillehrer dazu anregen, sich eigenständig weitere Aufgaben auszudenken.*

*Die Kategorien **Fokussieren, Zählen, Kombinieren** und **Merken** fordern eher **bewusste kognitive Leistungen**. (**Exekutive Funktionen**: Arbeitsgedächtnis, Inhibition, kognitive Flexibilität → siehe Skript Wiki)*

*Die Kategorien **Balancieren, Koppeln, Reagieren** und **Jonglieren** trainieren das Köpfchen eher **unbewusst** durch ihren koordinativen Anspruch. (**Koordinative Fähigkeiten**: Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Orientierungs-, Reaktions-, Gleichgewichts-, Umstellungs-, und Differenzierungsfähigkeit → siehe Skript Wiki)*

#### MERKEN

*Informationen kurzfristig speichern und in Bewegung umsetzen – Arbeitsgedächtnis wird geschult*

##### **„Partner imitieren“**

*Partneraufgabe: Einer fährt nach Belieben abwechselnd S3- und M8-Kurven; der Partner beobachtet, merkt sich die Reihenfolge und imitiert anschließend die Fahrt*

*\* um Walzer/Girlanden/... erweitern*

##### **„Blinder Slalom“**

*Leichten Slalom einprägen und blind bewältigen*

##### **„Ich packe meinen Koffer...“**

*... und nehme meine Lieblingsübungen mit!*

*Gruppe aus 3 Schülern fährt hintereinander her:*

*Schüler 1 fährt seine Lieblingsübung A drei Kurven lang vor, schert dann aus und reiht sich hinten wieder ein;*

*Schüler 2 fährt nun vorne: drei Kurven Übung A, drei Kurven seine Lieblingsübung B, dann reiht er sich hinten wieder ein; Schüler 3 fährt drei Kurven Übung A, drei Kurven Übung B und zuletzt seine Lieblingsübung C; usw.*

*... und nehme Zahlen/Wörter mit!*

# Ausbildung

## „Beweg dich schlau“

2er Teams: Primzahlen/Fibonacci-Folge/Hauptwörter mit z.B. A während der Fahrt überlegen, Partner wiederholt in richtiger Reihenfolge

### **JONGLIEREN**

*Fördert Konzentrationsfähigkeit und schult das periphere Sehvermögen*

#### **„Stockspiele“**

S/M-Kurven fahren und im Kurvenwechsel Stöcke leicht hoch werfen und wieder fangen

\* Hände überkreuzen – beide Stöcke mittig greifen und gerade hoch werfen, die Hände überkreuzen und die Stöcke wieder fangen; das Gleiche zurück

### **FOKUSSIERTEN**

*Störfaktoren ausblenden und auf das wesentliche konzentrieren – Inhibition*

#### **„Stören“**

Dreierteams: Erster fährt kleine Kurven, gibt das Tempo und eine Armbewegung vor

Zweiter stört: Er fährt dahinter große Kurven (gleiches Tempo) mit eigenen Armbewegungen

Dritter imitiert synchron Kurven und Armbewegung des Ersten und lässt sich vom Zweiten nicht stören

\* Dritter kombiniert synchron die Kurven des Ersten und die Armbewegung des Zweiten

#### **„Falsche Schlümpfe erkennen“**

Lehrer demonstriert einen Schlumpf, ruft gleichzeitig aber einen anderen; der Schüler soll der Demonstration folgen und sich von der verbalen Anweisung nicht aus dem Konzept bringen lassen

Mögliche Schlümpfe: „Muffi-Schlumpf“ = Arme verschränkt; „Frosti-Schlumpf“ = bibbernd; „Muskel-Schlumpf“ = maximale Körperspannung; „Gammel-Schlumpf“ = schlaff

### **BALANCIERTEN**

*Schult die Gleichgewichtsfähigkeit – der Gleichgewichtssinn ist eng mit dem Zentralnervensystem verknüpft*

#### **„Der Tänzer“**

\* Walzer tanzen in beide Richtungen

\* Vier kleine Kurven – Walzer – vier kleine Kurven – Walzer – ...

\* Einbeinig Walzer tanzen

### **VERKNÜPFEN**

*Zusammenhänge erkennen und aus Bewegung heraus neuen Anforderungen anpassen – schult kognitive Flexibilität*

#### **„Gegenteiltag“**

Vordermann gibt Kurven vor, Hintermann fährt immer in die Gegenrichtung (Zöpfe flechten)

\*Vordermann fährt kleine oder große Kurven, Hintermann fährt immer die gegenteilige Kurvengröße (VM klein, HM groß und umgekehrt)

\* Partnerweise Kurven fahren, der Hintermann macht das Gegenteil vom Vordermann. Variationsmöglichkeiten:

Hoch – Tief // Pflug – Parallel // linken Ski hoch – rechten Ski hoch // usw.

\* Vordermann gibt Kurve und eine Armbewegung vor, Hintermann fährt die gegenteilige Kurve und synchrone Armbewegung / asynchrone Armbewegung

\* Verkehrte Welt – alles kann variiert werden, Hintermann fährt das Gegenteil (hoch, tief; linken Ski hoch, rechten Ski hoch; Pommes, Pizza; vorwärts, rückwärts)

### **KOPPELN**

*Teilkörperbewegungen unabhängig voneinander koordinieren – schult die Kopplungsfähigkeit*

#### **„Fingerspiele“**

\* Eine Hand: Faust + Daumen hoch; andere Hand: offen + Daumen runter im Kurvenwechsel wechseln

\* Kurvenäußere Hand reibt den Bauch, kurveninnere Hand klopft auf den Kopf (Kurven zunehmend verkleinern und Rhythmus erhöhen)

*Tipps: Vor einer Liftfahrt vorstellen – dann kann im Lift geübt werden*

### **ZÄHLEN**

*Mit einem Partner kognitiv und motorisch abstimmen – schult das räumliche Vorstellungsvermögen und die geistige Flexibilität*

#### **„Abwechselnd zählen“**

Schüler fahren zu zweit nebeneinander synchron Kurven, dabei zählen sie abwechselnd bis 3:

A: ,1' – B: ,2' – A: ,3' – B: ,1' – ...

# Ausbildung

## „Beweg dich schlau“

\* Eine Zahl wird durch Klatschen oder Begriff ersetzt

### „Doppelter Rhythmus“

Zwei Schüler fahren hintereinander, Hintermann fährt doppelt so viele Kurven wie der Vordermann

### REAGIEREN

*Schnelle und zweckmäßige Reaktion auf ein Signal (akustisch, optisch) – schult die Reaktionsfähigkeit*

### „Pfeifen“

Schüler fährt Schuss an Lehrer vorbei und muss auf Pfiff innerhalb von 3 Kurven stoppen

\* Pfeife erhalten unterschiedliche Bedeutungen (1 Pfiff = stoppen, 2 Pfeife = Walzer, 3 Pfeife = Springen, usw...)

### „Fluglotse“

Skilehrer steht unten und zeigt dem Schüler an, in welche Richtung er fahren / wann der Wechsel in die neue Richtung passieren soll

\* welche Bewegungen (z.B. Arme, Ski anheben, usw.) er ausführen / welche Positionen er einnehmen soll