

### Anfängerunterricht

„Skifahren ist kinderleicht – Lernen ein Kinderspiel“. Obwohl wir mit Kindern und Erwachsenen grundsätzlich ähnlich vorgehen können, wird sich der Unterricht im Hinblick auf Aufgabenstellung, Ansprache und Gestaltung unterscheiden.

### Übergeordnete Ziele:

- Schnell, sicher, erlebnisreich und mit Spaß sowie verständlichen Aufgaben zum Ziel
- Einfache und umsetzbare Tipps
- Aus der Praxis für die Praxis
- Kontrolle über das Gleichgewicht, Geschwindigkeit und Richtung
- Einbauen von verbalen Elementen bildhafte Sprache, Bilder aus dem Alltag „Leo“ Maskottchen
- Organisation siehe Theorieabend

### Vorgehensweise

Start: Analyse der Ausgangssituation: Schüler (Können, Kondition, Motivation), Gelände (Sicherheit), Schnee, Wetter, Material.

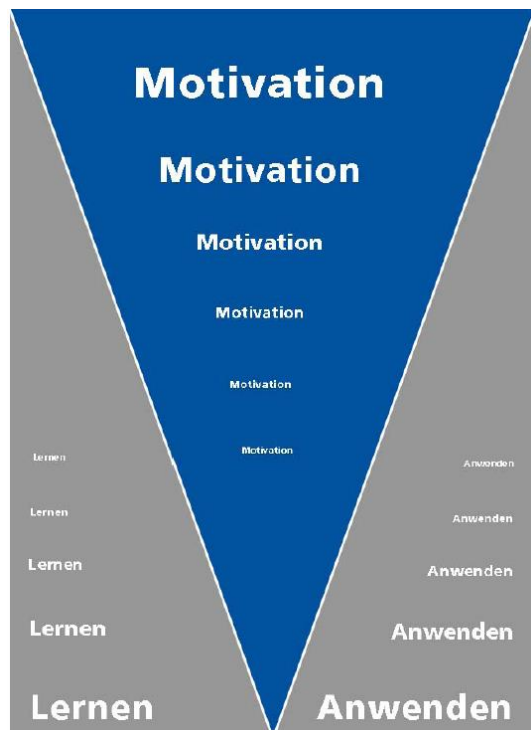
Ziel: Lernziel definieren – Ausgangssituation des nächsten Lernziels

Weg: Durch zielorientierte Aufgabenstellungen positive Lernatmosphäre schaffen

### Methodische Tipps für den Weg:

- Setze unterschiedliche Bewegungsreize
- Variiere Aufgabenstellungen und Lernsituationen
- Organisiere zunehmend schwieriger und komplexer werdende Aufgaben
- Mische unterschiedliche Lehrverfahren

„Wer sich ohne Ziel auf die Reise macht, braucht sich nicht wundern, wenn er nicht ankommt“



Lernebenen zum parallelen Skifahren – Anfängerunterricht Kinder / Erwachsene

### Einleitung

Mit Hilfe der aufeinander aufbauenden Lernebenen führen wir den Schüler von den ersten Erfahrungen in der Ebene bis hin zum parallelen Kurvenfahren. Die Lernebenen dienen als Orientierungspunkte im Laufe des Lernprozesses. In der jeweiligen Lernebene folgt der Unterricht der Struktur Start – Weg – Ziel. Die Erfahrung zeigt auch, dass manchmal ein schlüssiges methodisches Konzept in der vorherrschenden Situation (Gelände, Schnee, ...) nicht anwendbar ist. In Lernebene grün ohne Stöcke arbeiten.

**Im Focus stehen:** Kontrolle von Gleichgewicht - Balance  
Kontrolle von Richtung  
Kontrolle von Geschwindigkeit

Ziele für die Ausbildung: Situativer Ansatz: und Softe Übergänge

### Allgemein

- Lernebenen der Situation anpassen und nicht umgekehrt
- Aufgaben passend zur Situation und nicht als methodische Reihe
- Setzen der nötigen Lernimpulse mit den passenden Aufgaben
- Orientierung an den Lernebenen mit deren Unterpunkten (Start/Weg/Ziel) und dazu vielseitige Bewegungsmuster anbieten = ausprobieren, stabilisieren, variieren, kombinieren

### Übergeordnete Ziele:

- Schnell, sicher, erlebnisreich und mit Spaß sowie verständlichen Aufgaben zum Ziel
- Einfache und umsetzbare Tipps
- Aus der Praxis für die Praxis
- Kontrolle über das Gleichgewicht, Geschwindigkeit und Richtung
- Einbauen von verbalen Elementen bildhafte Sprache, Bilder aus dem Alltag „Leo“ Maskottchen
- Organisation siehe Theorieabend

### Vorgehensweise

Start: Analyse der Ausgangssituation: Schüler (Können, Kondition, Motivation), Gelände (Sicherheit), Schnee, Wetter, Material.

Ziel: Lernziel definieren – Ausgangssituation des nächsten Lernziels

Weg: Durch zielorientierte Aufgabenstellungen positive Lernatmosphäre schaffen

### Methodische Tipps für den Weg:

- Setze unterschiedliche Bewegungsreize
- Variiere Aufgabenstellungen und Lernsituationen
- Organisiere zunehmend schwieriger und komplexer werdende Aufgaben
- Mische unterschiedliche Lehrverfahren

**„Wer sich ohne Ziel auf die Reise macht, braucht sich nicht wundern, wenn er nicht ankommt“**

Schwerpunkte bei den Lernebenen:

**Schwerpunkte sind die Merkmale des Kurvenfahrens: und die Hauptbewegungen**

**Gesamte Kurve:** wird durch Bewegungsfluss und ständiger Bewegungsbereitschaft geprägt Hauptbewegungen

**Kurvenwechsel:** Kantbewegungen Ab- / Aufkanten - Umkanten der Ski und KSP Verlagerungen - Belastungswechsel und Kurvenlagewechsel

= Richtungsänderung und Drehbewegungen um die Körperlängsachse = zusätzliche Richtungsänderung

**Kurvensteuerung:** Kantbewegungen - zunehmendes Aufkanten der Ski - und - KSP Verlagerungen erzeugen das zunehmende Einnehmen Kurvenlage und eine stabilisierende Ausgleichsbewegung - steigendes Widerlager im Schnee Drehbewegungen um die Körperlängsachse lassen die Ski zunehmend die Richtung ändern (mit KSP-Verlagerung)

„**Entwicklungsorientierter Kinderskiunterricht**“: „Bewegen im Schnee macht Kinder schlau“ Die kleinsten Skifahrer liegen uns ganz besonders am Herzen! Kinder sind das Hauptstandbein in unseren Zwergerlkursen, Kinderkursen und Jugendprogramme.

Inhalte und Übungen sind dem individuellen Entwicklungsstand der Kinder angepasst. Darstellung von unterschiedlichen Aufgaben, Organisations- und Vermittlungsformen bei vergleichbaren Lernzielen auf den unterschiedlichen Altersstufen (... mindestens zwei Beispiele aufzeigen!)

### **3-5 Jahre: Nachahmer 6-9 Mitdenker 10+ Leistungsorientierung / Wettkampf**

Lernebene grün - EINSTEIGER: (ebenes bis ganz leicht fallendes Gelände)

**Ziel:** Sicheres Gleiten und Bremsen **Praxiswissen:** Basiskenntnisse zu Material, Gelände und Sicherheit

#### **Lerninhalte:**

**Ausrüstung kennenlernen und Bewegen in der Ebene** „Sicherheit“ Balance, Handling, Ebene

Wichtig die Motivation, Spaß, Spiel, der Magic Moment – alle ansprechen, keine Langeweile, ,

Anwenden der Alltagsmotorik ohne Ski, Praxis Tipp: Mc Donald - Hinfallen und Aufstehen, spielerisches Ein- und Aussteigen, Kofferpacken, Entenmarsch

Gleichgewicht, Gleiten, erste Sicherheit mit Gerät, Anfängerarena

**Aufsteigen im Treppen- und Grätenschritt** Kante einsetzen, Gelände ansteigend „Anfängerarena“, Sicheres Aufsteigen ganz leicht (Teppich Elefantentreppe, Max und Moritz

**Geradeausfahren in paralleler Skistellung und stabiler Position** Bewegungserfahrung Grundposition, Balance, Gleiten leicht abfallend Geradeaus im Flachen offene breite Skistellung Sicherheit breite Straße, Tiere imitieren mit Bewegungen und Geräusche

Basis erarbeiten für nächstes Lernziel, wichtiges Thema ist Sicherheit – Auslauf/Gegenhang, Schrägfahrt einbauen, Gelände variieren. Hindernisse einbauen, paarweise ziehen, Spurwechsel, Hände auseinander

**Gleiten und Bremsen im Pflug** Geradeausfahren Anhalten in leichter Pflugstellung leicht abfallend

Geradeaus breite Skistellung Geschwindigkeit kontrollieren Lernarena

Wir definieren die leichte offene Pflugstellung, Hände und Füße in breiter Position, Thematik im flachen Gelände aufbauen, Definition über Bilder z. B. Pizza, Praxis Tipp: Skistellung so breit wie möglich, und diese Stellung halten! Hände zur Seite öffnen Springende Pizza mit Rückwärtsgang, vor Hindernis anhaltende Pizza groß/klein

**Erste Pflugkurven** Richtung ändern, leicht abfallend über leichte Pflugstellung über

Belastungsregulation „Lernarena“ kann Geschwindigkeit kontrollieren

beachte den Schwerpunkt: Belastungsregulation - Einstieg über Easy Learning zum schnellen Lernerfolg - Definition –

Flugzeug mit einfachen Drehbewegungen– Ganzkörperdrehungen, Achtung – keine überflüssigen umfangreiche Bewegungen bei Aufgaben über Oberkörperverlagerungen,

Wichtig – zielorientierte Aufgaben zur Belastungsregulation, Kinder Carven – Innenski anheben (Skispitze – Skiende) Flugzeug!

Lernebene blau - FORTGESCHRITTENER: (leicht bis mittelfallendes Gelände (blaue Piste)

**Ziel:** Sicheres Abfahren auf blauen Pisten **Praxiswissen:** Sichere Nutzung von Liftanlagen

#### **Lerninhalte:**

**Sicherheit im Vordergrund** – Praxis Tipp: 2 Gruppen arbeiten gemeinsam

Liftbenutzung von Förderbändern oder kleinen Seilliften kann bereits früher stattfinden

(Sicherheitshinweise machen und vorbereitende Maßnahmen durchführen)

**Pflugkurven mit Belastungswechsel** eine Richtungsänderung Richtungen ändern, Kurven

rhythmisieren leicht abfallend in leichter Pflugstellung Belastungswechsel fließend Lernarena (oder Parallel) Schneller Lernerfolg über Easy Learning, jedoch der zielorientierte Schwerpunkt ist die Belastungsregulation / der Belastungswechsel

**Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven** Aufgaben zu KSP Verlagerungen, Praxis Tipp: Start über Kurven nahe der Falllinie bis zum ausgeprägten Kurvenfahren, Hilfsmittel einsetzen – Gelände, Stangen, Kegel, Ringe, seitliches Klopfen

**Schrägfahren und Seittrutschen** (Schrägfahren auf einem Bein, Auf- Abkanten beim Seittrutschen), Besondere Fähigkeiten wie Seittrutschen, Abtreten, im Stand drehen, bei Bedarf über Schrägfahrten Angst Abbauen, variieren von Tempo, Kurven und Geländewahl,

**Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks**

Sicheres springen, erste Pistentricks, easy fun park

**Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung** Über die Aufgabenvielfalt und unterschiedlichen Reizen spielerisch zum parallelen Fahren. Im Bereich Skistellung, Tempo, Position, Gelände variieren, Praxis Tipp: Bewegung aus den Beinen in den Focus stellen, Stöcke zur Stabilität einbauen – deutliche Belastung des Außenski, Innenski anheben, Umfang und Timing der Bewegungen variieren.

### Unterrichtsverfahren

**Induktiv** bedeutet, dass der Schüler selbst ausprobiert, experimentiert und Lösungsansätze findet.

**Deduktiv** dagegen meint, dass wir als Skilehrer Aufgaben und Situationen gezielt vorgeben.

Beide Verfahren sollten im Skiunterricht ausgeglichen eingesetzt werden. Deduktive Aufgabenstellungen münden in so genannte Bewegungsanweisungen, wohingegen induktive Verfahren meistens durch Bewegungsaufgaben umgesetzt werden können.

### Lehrverfahren

Das bekannteste Lehrverfahren für den Skiunterricht ist die **methodische Übungsreihe**. Dies wird dadurch erreicht, dass die Aufgaben in aufsteigenden Schwierigkeitsstufen angeordnet sind, oder die Aufgaben immer komplexer werden. D. h. das Erlernen der skifahrerischen Fertigkeiten ermöglichen wir auf einem geplanten Weg mit größtmöglicher Sicherheit. Eine andere Möglichkeit um ein Lernziel zu erreichen, wäre eine Reihenfolge der Übungen so zu verändern, dass der Schüler angstfrei möglichst **große Reizunterschiede** in den Aufgabenstellungen erfährt.

### Aufgabentypen

**Experimentieraufgaben:** dem Schüler größtmöglichen Freiraum geben, um das Ziel zu erreichen. z. B. Erproben von unterschiedlichen Skistellungen während der Kurve für geringsten Driftanteil.

**Kontrastaufgaben:** Arbeiten mit Gegensätzen. Kontrast Technik – Fahren mit Vor- und Rücklage. Kontrast Tempo und Spur – Verändern von Kurvenwinkel und Frequenz. Kontrast Gelände und Schnee – Wechsel plane und ungespurte Piste.

**Technikorientierte Aufgaben:** Bewegungen werden vorgegeben. z. B. zunehmendes Aufkanten der Ski durch mehr Kippen der Beine. Solche Aufgaben benötigen eine Rückmeldung des Lehrers, da der Schüler nicht selbst beurteilen kann.

**Sensibilisierungsaufgaben:** Aktivieren aller Sinnen und Analysatoren und den Umgang mit Informationen verbessern. (Optisch = beobachte, akustisch = hören, vestibulär = erkennen, taktil = spüren, kinästhetisch = Spannung)

**Rythmusaufgaben:** dynamische und zeitliche Koordination von Bewegungen. Vorgabe durch Eigenrhythmus oder Fremdrhythmus, Akustische Vorgaben, Optische, Rhythmusänderung.

**Synchron- und Formationsaufgaben:** die Fähigkeit zur Anpassung von Bewegungen wird trainiert und die Motivation durch Teamwork wird gesteigert.

**Imitationsaufgaben:** Durch Bilder werden bestimmte Bewegungen, sowohl bei Erwachsenen wie bei Kindern erreicht.

**Situationsorientierte Aufgaben:** Aufsuchen von bestimmten Gelände- und Schneesituationen, die dem Schüler ermöglichen, ein situatives Können zu entwickeln.

**Materialbezogene Aufgaben:** Unterschiedliche Skilängen, mit oder ohne Stöcke, Lenkräder oder Ringe einsetzen.

**Spiel- und Wettkampfaufgaben:** haben einen hohen Aufforderungscharakter, lockern den Unterricht, fördern soziales Näherkommen und Bewegungen werden unbewusst, spielerisch erlernt.

Situative Ansatz

Erarbeiten und erwerben für die Situation

Anwenden und verbessern in der Situation

Druckbedingungen