

Fortbildungsprogramm SVS 2011-2012

Kinder und Jugend im Schnee – Kinderunterricht in der Praxis **(½ Tagesstation)**

Kinder und Jugendlichen das Skifahren beizubringen, ist für viele Skischulen das Hauptbetätigungsfeld. In dieser Einheit sollen die unterschiedlichen Lernniveaus mit Zielen und Inhalten innerhalb der unterschiedlichen Aktionsfelder mit Aufgabensets gefüllt werden.

Schritt 1: Kurze theoretische Einführung über die wesentlichen neuen Ansätze und Begrifflichkeiten im Lehrplan (Seite 77)

- 3-teiliger Aufbau
- Wichtige Begriffe des neuen Kinderlehrplans kennen lernen
 - o Kompetenzen, Ressource
 - o Effektlernen, Aktionsfelder
 - o Lernniveau, Lernziel, Lerninhalt, Lernhindernis
- Definition: Lernniveau
Festlegung erfolgte an Hand von Skistellung, Kurvenqualität, Gelände, Tempo
 - o Bewegen/Geradeausfahren
 - o Kurvenfahren
 - o Unterschiedlich (Kurven)fahren
 - o Perfekt fahren
- Definition:: Aktionsfelder
 - o Fahren nach Linien
 - o Geländefahren
 - o Freestyle
 - o Sicher& fair
- Lehr- und Lernverfahren
 - o Lernen mit allen Sinnen
 - o Ganzheitliches Lernen
 - o Situations- und anwendungsbezogenes Lernen
 - o Lernen durch große Differenzen

Schritt 2: Einfaches Beispiel: Lernniveau – Bewegen in der Ebene

- Lernziel: erstes Gleiten in angepasster Vor-Rück-Position
- Aktionsfelder: Rückwärts gleiten, Welle, Gelände
- Effektlernen:
Auf Vorrat Lernen hilft nicht: „Wenn wir dann irgendwann mal Buckel haben, dann müssen wir diese ausgleichen“.
Nicht jedes Kind spürt bei ein und derselben Aufgabe die gleiche Wirkung.
 - unterschiedlichen Lehr- und Lernverfahren die Möglichkeit geben Effekte zu erspüren (verschiedene Aufgabensets).
 - Durch Effekterfahrungen zur funktionellen Bewegung

Schritt 3: Arbeiten an verschiedenen Lernniveaus in Kleingruppen

Bsp:1

- Lernniveau: Kurvenfahren
- Lernziel: Geschwindigkeitskontrolle

- Lerninhalt: Fahren mit unterschiedlicher breiter Pflugstellung
- Lehr- Lernverfahren: situations- und anwendungsbezogen
- Aufgabe: durchfahren von 2 Hüttchen, die enger und weiter gesteckt sind
- Effekt: Kind lernt unterschiedliches Tempo kennen
- Aktionsfeld: Fahren nach Linien

Bsp:2

- Lernniveau: Kurvenfahren
- Lernziel: Geschwindigkeitskontrolle
- Lerninhalt: Fahren mit unterschiedlicher breiter Pflugstellung
- Lehr- und Lernverfahren: Lernen mit großen Differenzen
- Aufgabe: Lehrer fährt voraus, Kinder in einer Schlange dahinter, Lehrer variiert bewusst das Tempo, Kinder müssen reagieren, Abstand zum Vordermann sollte immer gleich bleiben
- Effekt: durch unterschiedliches Tempo muss das Kind die Skistellung verändern.

Bsp: 3

- Lernniveau: Kurvenfahren
- Lernziel: Geschwindigkeitskontrolle
- Lerninhalt: Fahren mit unterschiedlicher breiter Pflugstellung
- Lehr- und Lernverfahren: situations- und anwendungsbezogen
- Aktionsfeld: Gelände
- Aufgabe: fahren auf der Piste im Wechsel mit fahren in tieferen Schnee
- Effekt: Kind spürt den größeren Fahrwiderstand und nimmt unterschiedliches Tempo war.

Herauszuarbeiten:

- Welche Effekte gilt es in o.g. Lerninhalt herauszustellen? Rutschen/Kanten
- Effekt \neq Funktion (nur in Ausnahmefällen)
- Unterschiedliche Aufgabensets für gleichen Lerninhalt
Wenn das Aufgabenset nicht zum Erfolg (dem Effekt) führt, ist nicht der Schüler schuld bzw. macht der Schüler einen Fehler. Vielmehr passen die gestellten Aufgaben nicht zu den Fähigkeiten und Fertigkeiten, die der Schüler mitbringt.
Um dieses Lernhindernis zu beseitigen, rückt der Lehrer wieder in den Vordergrund und muss anderweitige Aufgaben stellen, welche die gewünschten Effekte erzeugen.

Weiteres Thema für darauffolgende Gruppenarbeiten:

- Lernniveau: unterschiedlich Kurvenfahren
 - Lernziel: Fahre Parallel
 - Lerninhalt: Wechselnde Skistellungen oder Abbau der Pflugstellung
- Jede Gruppe bietet ein weiteres Aufgabenset für die Aktionsfelder: Fahren nach Linien, Gelände, Freestyle

Demonstrationskönnen (1 Tagesstation)

Die Demonstrationsfähigkeit skitechnischer Merkmale hat für den Lernerfolg des Skischülers nach wie vor eine große Bedeutung. Man denke hier nur an das Imitationslernen von Kindern und Jugendliche oder das Verdeutlichen einer Lösungsmöglichkeit in einer bestimmten Situation. Die Grundmerkmale aus dem Lehrplan Praxis geben uns im Unterricht hierfür wertvolle Strukturhilfen und gutes Skilehrerwissen für das skitechnische Verständnis.

Ziel:

Ziel dieses Techniktraining soll die sichtbare Demonstration der Aktionen sein, die zur Bewältigung bestimmter Situationen notwendig sind. Kein statisches Fahren erlaubt!

Achtung: Es handelt sich um ein Training für Übungsleiter bzw. Skilehrer und nicht um ein Skikursprogramm!

Ablauf der Station:

1. Istzustand der jeweiligen Zielform
2. Trainingsschwerpunkte setzen, funktionale Anpassung & Fokussierung bzgl. Grundmerkmale
3. gemeinsames Training & Abstimmung der Fahrbilder & Bewegungsbeobachtung schärfen

1. Mittlere Radien geschnitten

- Mittlere Radien sind durchgängig schneidend bei höherem Tempo zu fahren (2-3 Pistengerätebreiten)
- Kurven sind fließend und rhythmisch miteinander zu verbinden
- Der KSP wird im Kurvenverlauf der Skibahn so angepasst, dass er das „Fahren der Ski“ optimal unterstützt
- Radien, Kurvenwechsel und Tempo gleich bleibend!

2. Kurze Radien mit höchstmöglicher Steuerqualität

- Kurze Radien mit höchstmöglicher Steuerqualität bei höherem Tempo (gleich bleibend).
- Kurven fließend und rhythmisch miteinander verbinden
- Oberkörper ist stabil talwärts ausgerichtet

Punktuelle Übergang:

- Von sportlichen mittleren Radien zu sportlichen kurzen Radien
- Es entsteht kein Abbruch des Bewegungsflusses

3. Mittlere Radien gedriftet

- Mittlere Radien bei mittlerem Tempo (2-3 Pistenwalzenbreiten)
- Kurven sind fließend und rhythmisch miteinander zu verbinden
- Sichtbare funktionelle Vertikalbewegung mit Andrehen der Ski zum Kurvenwechsel
- Beinorientiertes weiterdrehen in der Kurvensteuerung
- angepasste taloffene Oberkörperausrichtung

4. Punktuelle Übergang zum Ausstemmen bergwärts

- Kriterien wie mittlere gedriftet
- Ausstemmbewegung muss mit der Bewegung in die neue Kurve erfolgen
- Der Belastungswechsel auf den neuen Außenski erfolgt ebenfalls beim Ausstemmen

5. Kurze Radien gedriftet

- Kurze Radien gedriftet bei mittlerem Tempo (gleich bleibend).

- Kurven fließend und rhythmisch miteinander verbinden (runde Kurven) beinorientiertes Drehen
- Sichtbare funktionelle Vertikalbewegung
- Oberkörper ist stabil talwärts ausgerichtet

6. Befahren einer Buckelpiste

- Sicheres, sportliches bewältigen einer natürlichen Buckelpiste
- Gleichbleibender Takt
- Ausgleichsbewegung
- Sportliches Tempo
- Oberkörper ist stabil talwärts ausgerichtet

Fahren mit Emotionen (1/2 Tagesstation)

Allgemein

Verknüpfung von Gefühlen und Emotionen auf dem Ski. Diese Station stellt die Fortsetzung der Station „Fahren mit Gefühlen“ des Vorjahres dar.

In den Ausbildungen unterrichten wir häufig „kopflastig“, mitunter sehr technisch und wenig emotional. Diese Station soll das Leuchten in den Augen unserer Teilnehmer auf der Piste erzeugen können und uns dennoch technisch weiterentwickeln.

- Aus dem Bauch heraus Ski fahren, dabei nicht an technische Details, bzw. einzelne Bewegungsabläufe denken.
- Über Aufgabenstellung Kopflastigkeit verlieren
- Einschätzung der eigenen Schwächen und Grenzen
- Regeln, eigenes gesetztes Fahrbild aus bisherigen Entwicklungen neu überdenken, neu erfühlen und erweitern
- Neue Ansätze ausprobieren, Skifahren ist intuitiv!

Ablauf:

Einfahren:

- Einfahren in der Komfortzone mit Hauptaugenmerk auf Gefühle, Emotionen, Muskelspannungen

Reflektion I: Wo ist meine eigene Komfortzone hinsichtlich Kurvenradius und Geschwindigkeit?

Aufgabenstellungen I:

- Herausbewegen aus eigener Komfortzone mit Hintergrund: **Anpassung der Kurvenlage(verstärken)** und des Oberkörpers, dabei eigene OK-Stellung spüren und Gefühl von Sicherheit, **variable Änderung der Kurvenradien** erleben
WICHTIG: Grundvoraussetzung dafür ist mittige Position auf Ski
- Gefühl entwickeln für individuelle, „extreme“ Kurvenlage und Erkennen des richtigen Zeitpunktes, um Oberkörper anzupassen damit Ski optimal funktioniert

Reflektion II:

Unterschied zwischen Komfortzone und nach Aufgaben? Hat sich im Kurvenradius und Qualität des Schwunges auf Gefühlsebene etwas verändert?

Herausbewegen aus eigener Komfortzone mit Hintergrund: Geschwindigkeit hilft Kurvenkräfte zu spüren, geschnittenen Schwung neu zu erleben.

Raus aus dem „Wohlfühlbereich“ und Ausloten der individuellen Grenzen im mittleren und kurzen Radius. Grenzen ausreizen und an eigene Grenzen gehen. Dabei Vertrauen auf eigene Fähigkeiten, bzw. eigenes Können schöpfen und darauf aufbauen, um nächste Stufe zu überschreiten. Angst verlieren, etwas falsch zu machen.

Erfühlen des möglichen und notwendigen Kantwinkels, angepasst an Hangneigung, Gelände und Schneebeschaffenheit.

Aufgabenstellungen II:

- Lange Abfahrten fahren
- Schlangen fahren (2): Vordermann besitzt bereits Fähigkeit von angepasster Kurvenlage und OK-Position sowie variabler Spuranlage
- Vor Geländeübergängen nicht stehen bleiben, dabei stellt sich Ausbilder an Geländeübergänge und gibt Strecke frei
- Eventuell ins Gelände wechseln

- Anzahl der Schwünge vorgeben (Achtung: nicht zu wenige!)

WICHTIG: Anreize schaffen: Wer schafft die Anzahl genau! Wer schafft am Vordermann dran zu bleiben! Wer schafft eventuell weniger Schwünge!

- mit Klebeband auf unteren Rand der Brille fahren und erfühlen, was unter meiner Sohle/unter Ski passiert. Dabei Gefühl für Bewegungen entwickeln und intuitiv auf Rückmeldung von Sohle und Ski, aber auch auf Gelände und Schneebeschaffenheit reagieren; Blick nicht immer auf Gelände unmittelbar vor mir richten, sondern Blickwinkel erweitern

Reflektion III:

Wie fühlt sich der eingeschränkte Blick an? Hat dies Auswirkungen auf meine Fahrt oder hilft mir diese Ablenkung sogar weiter?

Abschluss:

Übertragen der erfüllten Bewegungsspielräume auf Piste, Emotionen pur, Ausreizen, Erleben und dabei Spaß haben mit Hintergrund das Schwungbild zu verändern und aus dem Bauch heraus, intuitiv Ski fahren

Anmerkungen:

- Ziel ist es auf Station „Bewege dich mit Gefühl“ aufzubauen und intuitives und variables Skifahren zu entwickeln
- Ziel ist es sich dabei über Aufgabenstellungen und nicht über technisches „Zerreden“ weiter zu entwickeln
- Ziel ist es nicht ein neues Technikbild zu schaffen, sondern vorhandenes Technikbild neu erleben, fühlen und erfahren.
- Kein Ziel ist es dass Skitechnik und Schwungbild durch zu hohe Geschwindigkeit an Qualität verliert!!
- Stürzen ist erlaubt! Stürze und Fehler führen dazu, an seine eigenen Grenzen zu gehen, Schwächen zu erkennen und einen Schritt weiter zu gehen!

Aufgetretene Problematiken:

Merkmal: „Druckaufbau so früh wie möglich auf neuem Außenski“

- Problematik dabei im Verständnis: Gefühl über Lage in Kurve einzufahren wird gleichgesetzt mit, sich in Schwung hinein „treiben“ zu lassen und dabei keinen Druck aufzubauen
- Erklärung: Druckaufbau findet statt, nur Intensität des Druckaufbaues kann durch variable Kurvenlage gesteuert werden und man hat zudem einen größeren Bewegungsspielraum, um den Kantwinkel zu erhöhen
- Dabei wichtig: Anpassung des OK zum richtigen Zeitpunkt!
- Skifahren mit Kurvenlage fühlt sich „lässig“ an, ist nicht zu verstehen mit ohne Körper-/Muskelspannung zu fahren, deutlich differenzieren zwischen „lässig“ Ski fahren, aber trotzdem Körperspannung haben
- Innen-/Außenansicht bei Grenzen/Extrem (z.B. Kurvenlage) austesten, ausreizen
- Problematik: kein Gefühl wo sich Körperschwerpunkt (seitliche Verschiebung) befindet.
- Über Feedback klären, z.B. Austesten ist im Vergleich zu Fahrt in Komfortzone deutlich sichtbar

Viel Ski fahren als positiv empfunden, geht aber auch auf Kosten von Korrekturen, deutlich darstellen, dass diese Station bzw. dieser Lernfortschritt nur über viel Fahren und Probieren funktioniert.

Achtung: Gefühle und Emotionen nicht nur dadurch erzeugen, dass z.B. durch permanentes Überfordern Angst und große Unsicherheit provoziert wird.

Style (1/2 Tagesstation)

Style hat sich in den letzten Jahren als eigenständige Disziplin im alpinen Skisport entwickelt. Viele Skigebiete bieten mittlerweile verschiedene Arten von Parks an, an denen man auch im Skikurs mit seinen Teilnehmern kaum noch vorbei kommt. Immer wieder wird im Skikurs danach gefragt: „Können wir nicht mal durch den Park fahren und ein paar Tricks lernen“. Ein Skilehrer der hierzu keine Erfahrung besitzt, setzt seine Kursteilnehmer einem riskanten und gesundheitsgefährdenden Gelände aus.

Ziel dieser Station ist es daher, die methodischen und skitechnischen Kompetenzen der Vereinsskilehrer so zu erweitern, dass jeder Skilehrer in der Lage ist, ein Einführungsprogramm im Bereich **Pistenstyle** durchführen zu können. Das konsequente Einhalten eines einfachen methodischen Weges führt zu vielen „kleinen“ Erfolgserlebnissen im Bereich Style und soll so die Emotionen für diesen Bereich entwickeln.

Skitechnische Ziele:

- Training des Rückwärtsfahrens
- Rückwärtsfahren in unterschiedlichem Gelände und mit unterschiedlicher Geschwindigkeit
- Erfahrungen in verschiedenen Bereichen erweitern – speziell:
 - Kanten (speziell Abkanten und flachstellen der Ski)
 - verschiedene Drehmechanismen kennen lernen (Vorausdrehen, Rotation, Gegendrehen)
 - Belasten (mit und ohne Schneekontakt, vorne / hinten)

Methodische Ziele:

- Erarbeitung eines sicheren und einfachen Wegs zum Rückwärtsfahren
- Einführung in Grundelemente des Pisten Style

Voraussetzungen:

- Twin Tip Ski wenn möglich, Helm, Rückenprotektor
- flaches bis mittelsteiles und planes Piste/Gelände

Vorgehensweise:

- Grundeinstellung
 - Kennen lernen unterschiedlicher Grundeinstellungen (fürs Springen, Raifahren, Boxen, Pisten – Style)
 - Position tiefer, breiter, (Ski flacher), Hände hängen am Körper, Stöcke seitlich
 - Körperspannung nicht so hoch – „Grundlässigkeit“
- Einführung ins Rückwärtsfahren (Fakie) als zentrales Element für Pisten – Style und Park (Springen, Pipe, Boxen und Rail):
 - direkt mit Rückwärtsfahren beginnen, Wechsel zw. Schuss und Pflug
 - Rückwärtsfahren mit Kurven, keine konkreten Ansagen, Ausprobieren lassen
 - verschiedene Blickrichtungen ausprobieren (über Außenschulter, Innenschulter, unter den Armen durch, durch die Beine)
 - Flaches Gelände: Tempo erhöhen
- Training des Rückwärtsfahrens in unterschiedlichen Situationen:
 - Blick über Außenschulter + aktive Schrittstellung (Außenski vor Innenski!) als Unterstützung der Rotationsbewegung
 - Rückwärts fahren ohne Stöcke mit Händen an den Knie
 - Rückwärtsfahren ohne Stöcke mit verschränkten Armen
 - Radien variieren
 - Gelände variieren
 - Partnerfahren: Vordermann fährt rückwärts, Hintermann fährt vorwärts und dirigiert

- Partnerfahren: Vordermann fährt rückwärts mit geschlossenen Augen, Hintermann fährt vorwärts und dirigiert
- Partnerfahren: Vordermann fährt vorwärts, Hintermann fährt rückwärts Spur in Spur

Schlussbemerkung:

- Authentisch bleiben
- die Skischüler viel selber ausprobieren lassen
- es gibt kein richtig oder falsch
- „nichts muss - alles kann“