

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	8
Vorworte	9
Einführung/Danksagung	13

I Skilauf unterrichten

1 Einleitung	19
2 Sportart <i>Alpiner Skilauf</i>	20
3 Bewegungskompetenz und motorisches Anforderungsprofil des <i>Alpinen Skilaufs</i>	25
4 Vario-Technik und Vario-Methodik für die Sportart <i>Alpiner Skilauf</i>	33
5 Lehr- und lerntheoretische Überlegungen (APRA) für erfolgreichen Unterricht im <i>Alpinen Skilauf</i>	37
6 Schnee, Gelände, Wetter, Geräte, Medien	52
7 Aufbau der Doppelstunden	58

II Sechs Doppelstunden: Einführung und Grundlagen des *Alpinen Skilaufs*

1 Einleitung	63
2 Doppelstunde 1: Einführung in die Skiausrüstung und das Gehen & Laufen in der Ebene (Ski/Stöcke/Gleitschritt/Umtreten/Schlittschuhschritt)	68
3 Doppelstunde 2: Aufsteigen und Geradeaus-Abfahren (Treppenschritt/Halbtreppenschritt/Grätenschritt/Schuss/ Gerader Pflug)	73
4 Doppelstunde 3: Einführung in das Liftfahren und das Schräg-Abfahren (Liftfahren/Schrägfahren/Seitrutschen) ..	81



5	Doppelstunde 4: Bogenfahren (Pflugbogen/Halbflugbogen/Grundschwung)	88
6	Doppelstunde 5: Einführung in das Beidbeinskifahren (Breites paralleles Kurvenfahren/Hinführen zum Carven) .	93
7	Doppelstunde 6: Einführung in das Einbeinskifahren (Schrägfahrt-Treten/Bogentreten/Umsteigen)	100

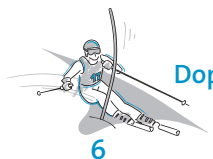
III Sechs Doppelstunden: Impulse für Richtungsänderungen im *Alpinen Skilauf*

1	Einleitung	107
2	Doppelstunde 7: Hochentlasten	111
3	Doppelstunde 8: Tiefentlasten	118
4	Doppelstunde 9: Rotieren	121
5	Doppelstunde 10: Gegendrehen	124
6	Doppelstunde 11: Umsteigen	127
7	Doppelstunde 12: Carven	132

IV Sechs Doppelstunden: Ganzheitliche Konzepte für das Erlernen des *Alpinen Skilaufs*

1	Einleitung	139
2	Doppelstunde 13: Vario-Technik: Kombination von sechs Impulsen für Richtungsänderungen	142
3	Doppelstunde 14: Fahren nach Vario-Methodik-Kategorien: Zweier-Wechsel	145
4	Doppelstunde 15: Fahren nach Vario-Methodik-Kategorien: Dreier-Wechsel	148
5	Doppelstunde 16: Fahren nach Musik	151
6	Doppelstunde 17: Festen und Feiern im Schnee: Spiele/Wettkämpfe	154
7	Doppelstunde 18: Einführung in den Skirennlauf als Wettkampf: Riesenslalom/Slalom	159

Literatur	163
------------------------	-----



Anhang (auf CD-ROM)

A	Glossar	169
B	Bestimmungen/Regeln	195
1	DSV-Tipps für Sesselliftfahrer	195
2	DSV-Tipps für Schleppliftfahrer	196
3	DSV-Tipps zum Verhalten gegenüber Pistenraupen	197
4	10 FIS Verhaltensregeln	198
5	FIS-Umweltregeln	202
6	Carving Sicherheits-Regeln von SPORTS	202
7	Regeln zum Abhalten von Pistenkursen	204
C	Dokumente für Skiexkursionen	205
1	Gestaltungsvorschläge für Skiexkursionen mit Schülern ..	205
2	Checkliste für Schulschifahrten	206
3	Schriftliche Einverständniserklärung	207
D	Netzwerk „Veröffentlichtes Material“	208
1	Bibliographien	208
2	Schriftenreihen	208
3	Zeitschriften	208
4	Kongressberichte	209
5	Medien	209
6	Datenbanken (Literatur)	209
E	Netzwerk „Organisationen/Institutionen“	210
1	Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen e.V. (ASH)	210
2	Deutscher Skilehrerverband (DSLIV)	210
3	Deutscher Skiverband (DSV)	211
4	Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. – INTERSKI DEUTSCHLAND (DVS)	212
5	International Ski Federation (FIS)	213
6	Internationaler Skilehrerverband (ISIA)	214
7	Internationaler Verband Schneesport an Schulen und Hochschulen (IVSS)	214
8	SPORTS	215
9	Varia	215
(a)	Holmenkollen Ski-Museum, Oslo, Norwegen	215
(b)	Skimuseum des DSV, Planegg, Deutschland	216
(c)	Bezugsadresse für Schulschifahrten	216



3 Doppelstunde 2: Aufsteigen und Geradeaus-Abfahren (*Treppenschritt/Halbtreppenschritt/Grätenschritt/Schuss/ Gerader Pflug*)

Beide Aspekte dieser zweiten Doppelstunde gehören zusammen. *Aufsteigen* – sei es durch eigenen Körpereinsatz oder später durch mechanische Hilfen wie z. B. Lifte (vgl. Doppelstunde 3) – ermöglicht erstes Fahren mit Hilfe der Schwerkraft, d. h. das *Geradeaus-Abfahren*.

Die gängigen Aufstiegsarten – *Treppenschritt/Halbtreppenschritt/Grätenschritt* – sind aus folgenden Gründen ein wesentlicher Baustein des Skiunterrichts:

- Ermöglichen der Geländebeherrschung
- Üben der typischen Grundposition *Schrägfahrtstellung*



- Physiologische Aktivierung, v. a. zu Beginn des Skiunterrichts (auch nach dem Ausstieg aus dem Lift zu empfehlen)
- „Eroberung des Berges“ als selbstinduziertes Erlebnis



Das *Geradeaus-Abfahren* – in Form der *Schussfahrt* und des *Geraden Pflugs* – ist für sich gesehen bereits ein wichtiges Element, das in der Realität des *Alpinen Skilauf* oft vorkommt. Man denke zum einen an lange Schusstrecken bei Abfahrts-pisten, wo das sogenannte Gleiten ohne allzu großen Luftwiderstand ein Hochge-fühl und Genusserebnis des *Alpinen Skilaufs* vermitteln kann.

Der Gerade Pflug hat zum anderen eine wichtige Bedeutung als Technik, um schwierige, ggf. gefährliche Situationen zu bewältigen sowie als Vorbereitung für die Doppelstunde 4 (*Bogen-fahren*).



Stundenverlauf Doppelstunde 2: Aufsteigen und Geradeaus-Abfahren

Unterrichtsinhalte	Organisatorische Hinweise
<p>Vario-Technik</p>	<p>Hilfsmittel</p>
<p>Vario-Methodik</p>	<p>Bemerkungen</p>
<p>Aufsteigen (Kanten unter Belastung)</p>	<p>Leicht ansteigendes Gelände mit Plateau am Ende</p>
<p>Treppenschritt: Parallele Skiversetzung (quer zur Falllinie), Stöcke zum Halt ebenfalls nach dem Einstecken versetzen, Bergski leicht vor dem Tal ski, Schneefassen der bergseitigen Kanten/Oberkörper: etwas taloffene Haltung, d. h. Knie zum Hang drücken.</p>	<p>Die Aufstiegsarten sind sehr gute Bewegungsformen zur physiologischen Aktivierung, später auch nach dem Ende des Liftfahrens.</p>
<p>Halbtrepenschritt: Bewegungsablauf wie oben mit Höhengewinn seitwärts, vorwärts, aufwärts gehen.</p>	<p>Vgl. Doppelstunde 1 mit Übungen in der Ebene, die als Vorübungen verwendbar sind.</p>
<p>Vario-Methodik</p> <p>Aufsteigen (Kanten unter Belastung)</p> <ul style="list-style-type: none"> Links/rechts im Wechsel vertikal hochsteigen Rechts/links im Wechsel vertikal absteigen Schrittweise variieren (breit/eng) Tempo variieren (schnell/langsam) Über in unregelmäßigen Abständen parallele gelegte Torstangen steigen Stöcke beim Treten aktiv einsetzen Treten und dazwischen auf einem Bein stehen zur Gleichgewichtsschulung 	<p>Seitenwechsel</p> <ul style="list-style-type: none"> Teppich (Förderband) als Aufstieghilfe Torstangen verwenden zum Übersteigen Bergaufwärts und bergabwärts üben
<p>Vario-Methodik</p> <p>Aufsteigen (Kanten unter Belastung)</p> <p>Übungen wie oben, jedoch mit seitwärts, vorwärts, aufwärts Raumgewinn.</p>	<p>Von unten/hinten schieben</p> <ul style="list-style-type: none"> Mit Seil/Stange hochziehen



Vario-Technik**Grätenschritt**

In der Grätenstellung d. h. Skispitzen weit auseinander, Skienden zusammen. Wichtig ist ein guter Kantenriff der Innenkante. Entscheidend ist eine gute Koordination von Schritt und Stockabstützung und der Abdruck vom gekanteten Ski mit gleichzeitigem beidseitigem Stockeinsatz.

Vario-Methodik

- Grätenschritt bei unterschiedlicher Hangneigung
- Im Gruppenrhythmus aufsteigen
- Wettkampf nach Zeit für eine bestimmte Strecke

**Hilfsmittel**

- Optisches/akustisches Hilfsmittel
- Gasse mit Torstangen zum Aufsteigen markieren

Bemerkungen

Vario-Technik

Vario-Methodik

Bemerkungen

Geradeaus-Abfahren

Schuss

Das Geradeaus-Abfahren erfolgt in der Skigrundstellung (vgl. Doppelstunde 1): Hüftbreite, parallele Skistellung, Fuß-, Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt (Knie über Fußspitze), Blick nach vorne, Arme in leichter Vorhalte, Stöcke tragen (ca. 45° nach hinten-unten zeigend), Mittelhand, d. h. weder Vor- noch Rücklage.



Standübungen: Grundstellung einnehmen, Fahrten in der Grundstellung (Fahrten zunächst ohne Stöcke)

- „Flügelschlagen“ mit den Armen
- Hocken und gestreckt stehen
- Fahren mit Händen auf den Knien
- Schuhrand berühren und strecken (auch mit Gegenstand)
- Fahren an einer Stange
- Abwechselnd vor und hinter der Bindung die Ski berühren und dazwischen strecken
- Abwechselnd seitlich vom Ski in den Schnee greifen und aufrichten (auch mit Gegenstand)
- Gegenstände (z. B. Zweige) aufheben und ablegen
- Unter quer gehaltenen Stangen durchfahren
- Arme kreisen vorwärts mit Knie beugen und strecken

Es kommt v. a. auf Schulung des Gleichgewichts- und des Orientierungsvermögens an.

Umtreten, Gleitschritt, Treppen-, Halbtreppen- oder Grätenschritt (vgl. Doppelstunde 1)

Mit Bezug zu dem sogenannten „inner skiing“, d. h. einem Zugang zum Erlernen des *Alpinen Skilaufs* auch unter Einbeziehung der Wahrnehmungseigenschaften sind folgende Variationen bei den Übungen denkbar:

- Augen auf/Augen zu
- Schuhe offen/Schuhe fest geschlossen



Vario-Technik**Vario-Methodik****Hilfsmittel****Bemerkungen**

- Von der Vor- über die Mittel- in die Rücklage pendeln etc.
- Gleitschritte bei der Abfahrt
- Springen mit Abheben der Enden/mit Abheben der ganzen Skier (dann auch mit einem Ski, Wechsel)
- Spurwechsel nach rechts/links
- Wechseln von enger, normaler (hüftbreit) und weiter Spurführung
- Fahren auf einem Bein, Sprung zum Fahren auf dem anderen Bein
- Mit Doppelstockschüben die Anfahrt einleiten/ begleiten
- A fährt vor mit Variationen; diese werden von B nachgemacht (Wechsel)
- Befahren von Geländeformen (Mulde, Kante, Bodenwellen)
- Tretorgel: Ein Bein in der Luft, ein Bein auf dem Schnee

Vario-Technik

Gerader Pflug

Pflugstellung durch weiten Abstand der Skienden und enge Stellung der Skispitzen; Kantengriff durch Knieführung nach innen (dadurch erstes Beinedrücken möglich); Körperstellung ansonsten wie in der Skigrundstellung

Vario-Methodik

- Standübung: Skigrundstellung für den Pflug einnehmen,
- Standübung: Aus der Schussfahrtstellung (Ski parallel) in die Pflugstellung springen, wippen und zurückspringen,
- Fahrten in der Skigrundstellung (Gerader Pflug) (Fahrten zunächst ohne, dann mit Stöcken):
 - Hände auf den Knien
 - Hände in der Hüfte



Hilfsmittel

- Flaches Gelände mit Plattform zum entspannten Anfahren
- Auslauf zum Fahren bis man von alleine anhält
- Ggf. Snowblades verwenden

Bemerkungen

Bei Beherrschten von Aufstiegsarten und der Fähigkeit des Schussfahrens (Geradeaus-Abfahrens) sowie Pflugfahrens (Gleitpflug/Bremspflug) kann der Skischüler zum ersten Mal sich selbstständig im Gelände mit kontrollierter Geschwindigkeit bewegen.

Gleitpflug:

Kontinuierliches Pflugfahren

- Mit den Händen nach oben fassen
- Skier aus der Parallelstellung in Pflugstellung schieben und zurücklaufen lassen (wiederholen)
- Knie zusammenführen (stark kanteln)
- Aus der Schussfahrt in die Pflugstellung und zurück springen
- Wechsel von Parallelstellung/enge Pflugstellung/ breite Pflugstellung
- Ein Ski läuft parallel, ein Ski wird in die Pflugstellung gehoben und ausgestellt geführt (Wechsel)
- A fährt vor mit Variationen, diese werden von B nachgemacht (Wechsel)
- Im Gleitpflug Ball zuwerfen und fangen



- Verbales Hilfsmittel: „Schiebe den Schnee nach außen weg wie ein Schneepflug“
- Partnerübungen
- Auf Zuruf eines Partners eine Bewegungsaufgabe lösen



Vario-Technik

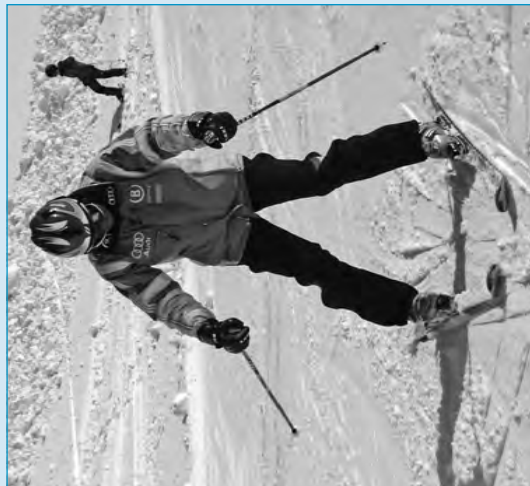
Vario-Methodik

Bemerkungen

Bremspflug:
Pflugfahren mit Tempowechsel und Anhalten

- Aus der Schussfahrt auswinkeln, Verstärkung des Aufkantens bis zum Anhalten
- Wechsel von Gleitpflug und Bremspflug
- Anhalten mit Bremspflug auf Zuruf
- Markierungen setzen für Halten durch Bremspflug

Dem Bremspflug kommt v. a. aus Sicherheitsgründen eine erhöhte Bedeutung zu, d. h. durch die Fähigkeit plötzlich anhalten zu können.



6 Doppelstunde 17: Festen und Feiern im Schnee: Spiele/Wettkämpfe

Die Kombination der drei Begriffe Bewegung, Spiel und Sport wird zunehmend öfter in dieser Dreierheit anstatt des alleinigen Begriffs Sport verwendet. Sie verweist auch auf die Doppelstunde 17, da hierbei grundlegende skiorientierte Bewegungsformen und die, durch Regeln relativ klar definierten, Spielformen des *Alpinen Skilaufs* eine Rolle spielen.



Doppelstunde Alpinen Skilauf

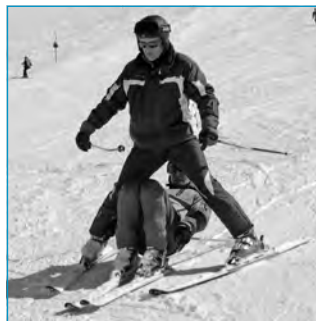


Ferner gilt es zu bedenken, dass das Spielerische ein wichtiger grundsätzlicher Zugang ist, um Bewegungslernen – hier im *Alpinen Skilauf* (MEHRINGER, 2005)– zu realisieren.

Wettkampf – in den unterschiedlichsten Ausprägungsformen – gehört zudem als Wesensmerkmal zum Sport. Jede Sportart – so auch der *Alpine Skilauf* – hat darum Wettkampfformen entwickelt, die in ihrer Art sehr stark davon abhängen, ob es sich um eine Spiel-, Kunst- oder cm/g/s-Sportart (Söll spricht hier von Sport – Sportart) – wie im *Alpinen Skilauf* – handelt.

Dabei ist aus pädagogischen Gründen darauf zu achten, dass es sich bei den Wettkämpfen möglichst um Gruppenwettkämpfe handelt, sodass v. a. junge Menschen lernen, zunächst Sieg und Niederlage im Gruppenverband zu verarbeiten (SCHMIDT, 1971). Wenn dies erfolgt ist, kann anschließend auf die Teilnahme am Einzelwettkampf übergegangen werden, bei dem die Teilnehmer Sieg und Niederlage jeweils alleine verarbeiten müssen.

Die Anordnung der Spiel- und Wettkampfformen von (a) bis (i) folgt in etwa dem Prinzip vom Leichten zum Schweren. Somit lassen sich die Spiel- und Wettkampfformen aufeinander aufbauen.



Stundenverlauf Doppelstunde 17: Festen und Feiern im Schnee: Spiele/Wettkämpfe

Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

Vario-Technik

Ohne Stöcke
Fangspiel in abgestecktem Raum

- Drei gegen Eins-Fangspiel
- Zahl der Fänger schrittweise erhöhen
- Anzahl von Fängern und von Fangenden gleich

Vario-Methodik

Raummarkierungen

Hier können die bekannten Variationen des Fangspiels angewandt werden.

Bemerkungen

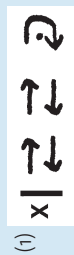
Ohne Stöcke Ball **werfen** und **fangen**

- Werfen-Fangen im Stand
- Werfen-Fangen in der Bewegung in der Ebene
- Werfen und Fangen beim langsamen Gehen

Für je zwei Skiläufer einen Ball (Softball)

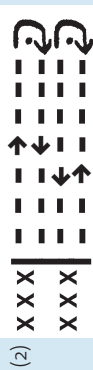
Hierbei können Erfahrungen aus den Ballspielen eingebracht werden.

Staffeln in der Ebene (gleiten, umtreten, Schlittschuhschritt)



- Ziellinie
- Torstange

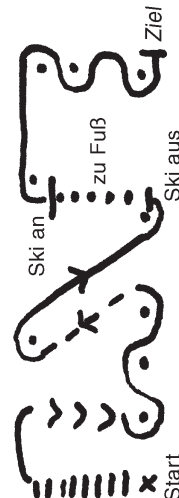
Mit einem Ski; Skiwechsel



- Ziellinie
- 2 Torstangen
- Ziellinie
- 2 Torstangen



Hindernislauf (Parcours)



Beim Aufbau des Parcours möglichst viele verschiedene Technikelemente berücksichtigen.

- 9 Torstangen
- Markierungen
- Stoppuhr (2)
- Ziellinie



Unterrichtsinhalte		Organisatorische Hinweise	
Vario-Technik	Vario-Methodik	Hilfsmittel	Bemerkungen
<p>Zweierverfolgung (A folgt B, dann Wechsel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ebene: Schlittschuhschritt (vgl. Doppelstunde 1) • Hangabfahrt: Technischelemente aus Doppelstunden 3–6 (Bogen) • Hangabfahrt: Technischelemente aus Doppelstunden 7–12 (Impulse für Richtungsänderungen) 	<p>Hang, der möglichst nicht stark befahren ist.</p>	<p>Es kommt v. a. darauf an, Kreativität in der Anwendung von Technikelementen des <i>Alpinen Skilaufs</i> zu entwickeln.</p>
<p>Geschicklichkeitsübungen (ohne Zeitdruck)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schlange: Mehrere Skiteilnehmer fahren in Pflugstellung (eng verbunden) in Kurven ab • Der oberste Skifahrer fährt parallel slalomähnlich um die anderen Skifahrer und nimmt dann die erste Position ein. Die Reihe der Skifahrer, die gerade nicht Slalom fahren, bewegen sich im Bremspflug langsam nach unten, sodass der jeweils letzte Fahrer eine Chance hat durch den Slalom an die vorderste Position zu kommen. 	<p>Skifahrer simulieren Torstangen</p>	
<p>Technik für Richtungsänderungen je nach Leistungsstand</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Drehungen um die eigene Längsachse. Beispielfolgen: Fahrt vorwärts, 180° Drehung, Fahrt rückwärts, 180° Drehung, Fahrt vorwärts, 360° Drehung, rechts herum, Fahrt geradeaus, 360° links herum. 	<p>Hang ohne starken Skibetrieb</p>	<p>Hang ohne starken Skibetrieb</p>
<p>Torstangenfahren in spielerischer Form</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Parallelslalom mit Hochgehen (Treppenschritt) zwischen dem Befahren beider Parcours • Parallelslalom mit 360° umgehen jeder Stange (KO-Wettkampforganisation) • Parallelslalom (Wechsel im Parcours). Je nach verfügbarer Zeit fährt jeder gegen jeden. 	<p>Torstangen, ausgesteckte Strecke</p>	<p>Vermittlung von ersten Erfahrungen des Rennlaufs. Ferner kann im Sinne der Ermittlung des Siegers ein KO-Wettkampf organisiert werden.</p>



Unterrichtsinhalte		Organisatorische Hinweise	
Vario-Technik	Vario-Methodik	Hilfsmittel	Bemerkungen
Kunststücke nach freier Wahl fahren <ul style="list-style-type: none"> • Fahrformen, die bekannt sind. • Ungewöhnliche Fahrformen (in der Hocke fahren, rückwärts fahren) • Fahrformen mit Komikcharakter (wie man normal nicht fahren würde) 		Breiter, flacher Hang mit geringer Personendichte	Das Abweichen von Quasi-Vorgaben beim Skifahren kann den Lehrprozess im <i>Alpinen Skilauf</i> sehr befruchten.

