

Ski Alpin – Einsteiger

Lerne deine Ausrüstung kennen

Beschreibung

Für Einsteiger aller Altersstufen ist nahezu alles im Skiunterricht eine neue Situation, die unsere Unterstützung und Hilfestellung erfordert. Der sichere Umgang mit Ski und Stöcken wird durch Übungen gefestigt. Wir helfen schnell und gezielt und motivieren durch Nähe, Zuspruch und Erfolgserlebnisse. Den ersten Versuchen unserer SuS bringen wir Geduld entgegen. Die erworbene Sicherheit stärkt das Vertrauen des SuS in seine Fähigkeiten. Je nach Situation und Fähigkeiten des SuS oder der Gruppe dauert es unterschiedlich lange, bis einzelne Lernziele erreicht werden. Darauf richten wir unsere Vorgehensweise im Skiunterricht flexibel aus. Am wichtigsten ist, dass die SuS Vertrauen zu der unbekanntem Ausrüstung fassen und sicher damit umzugehen lernen.

Übungen:

1. Skischuhe, Helm, Brille und Handschuhe anziehen

- Habe ich alles dabei und richtig angezogen?
- Lose Gegenstände wie Schals verschwinden unter der Jacke!

2. Ski (unterschiedlich) tragen

- Unsere SuS tragen die Ski vor dem Körper oder mit einer Hand auf der Schulter und beide Skistöcke in der anderen Hand.

3. Umgang mit Ski und Skistöcken

- Die Skistöcke werden je nach Können und Lernfortschritt benutzt.
- Grundsätzlich versuchen wir im Skiunterricht, die Skistöcke so früh wie möglich zur Gleichgewichtserhaltung, zur Fortbewegung in der Ebene oder bergauf und zur Rhythmisierung einzusetzen.

4. In die Bindung einsteigen

- Wir erklären unseren SuS die Funktionsweise von Ski und Bindung.
- Die SuS legen die Ski nebeneinander in den Schnee und steigen dann, ein Bein nach dem anderen, mit den Skischuhen in die Bindung ein.
- Beim Einsteigen in die Bindung führen die SuS zunächst die Skischuhspitze unter den vorderen Bindungsbacken und drückt dann mit der Ferse den Hinterbacken kräftig nach unten. Zum Aussteigen aus der Bindung öffnet er den Fersenautomaten, indem er von oben mit dem Skistock oder dem anderen Ski kräftig darauf drückt, die Ferse nach oben zieht und dann aussteigt.

Hilfsmittel

- Hütchen/Stangen zum Markieren des Übungsgeländes

Lernziele

Kennenlernen der Skiausrüstung

Hinweise

- Absolut ebenes Gelände trägt zum besseren Gelingen der Übungen bei
- Geeignetes Übungsgelände abseits stark frequentierter Pisten suchen
- Wir halten den SuS fest oder bieten ihm einen Skistock zur Unterstützung an
- Wir helfen, den Schnee vom Schuh abzuklopfen, z. B. mit dem Skistock
- Wir führen den Skischuh an die Bindung und lassen den SuS einsteigen
- Wir stellen beide Ski quer zum Hang und lassen den SuS zuerst in den Talski einsteigen

Organisation

- Lockere Aufstellungsformen (Halbkreis, Wolke...) sorgen für eine positive Atmosphäre
- Kleine Wettkämpfe (Wer kann am schnellsten, höchsten, weitesten...?, Wer schafft die meisten...?, Staffelspiele...) und Partnerübungen machen den Unterricht attraktiv und lockern ihn auf.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2015\): Unterrichten leicht gemacht, Kinderskiunterricht – Schulkindalter. Planegg. ISBN 978-3-938963-26-5](#)

Lehrplan:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2012\): DSV-Lehrplan Ski Alpin. Planegg. ISBN 978-3613507135](#)