

Weitere Unterrichtsthemen

Verschiedene Bewegungsformen

Beschreibung

Neben dem klassischen Kurvenfahren bieten eher ungewohnte Bewegungsformen des Skifahrens interessante Bewegungserlebnisse. Bei diesem Programm werden andere Bewegungsformen als das übliche Kurvenfahren von den LuL angeleitet und mit den SuS erprobt. Dazu zählen:

- Schuss fahren
- rückwärts (Kurven-)fahren
- Schrägfahren
- Seitrutschen
- Pirouetten drehen
- Springen
- ...

Viele der Bewegungsformen finden sich unter der Rubrik ‚Style‘ in den Lehrplänen wieder. Anregungen und methodische Hinweise zu den Bewegungsformen rückwärts (Kurven-)fahren, Schrägfahren und Seitrutschen finden sich bei der weiterführenden Literatur.

Voraussetzungen

Die SuS müssen die spezifischen Grundfertigkeiten (Bremsen, Kurvenfahren etc.) sicher beherrschen.

Lernziele

- Die SuS lernen ungewohnte Bewegungsformen kennen und probieren diese aus.
- Die SuS erfahren das Skifahren unter dem Sinnzusammenhang des Gestaltens und Erlebens und beurteilen neue Wagnissituationen (z. B. beim Rückwärtsfahren).
- Die SuS schätzen ihre eigenen Befindlichkeiten und Interessen ein, indem sie sich entscheiden, ob sie neben dem Kurvenfahren auch andere, eher ungewohnte Bewegungsformen erlernen.

Hinweise

Für die Durchführung dieses Programms sollte eine auf das Fahrkönnen der jeweiligen SuS angepasste, möglichst einfache, leere und bekannte Piste gewählt werden.

Insbesondere beim Rückwärts (Kurven-)fahren und Pirouetten drehen sollte darauf geachtet werden, dass die befahrene Piste wenig frequentiert ist. Mit SuS der Könnenstufe rot können die Übungen rückwärts (Kurven-)fahren und Pirouetten drehen offen gestaltet werden.

Organisation

Diese Einheit eignet sich für 1-2 UE (1 UE = 45 Min.).

Weiterführende Literatur

Rückwärts (Kurven-)fahren:

[Deutscher Skilehrerverband \[DSLVL\] \(Hrsg.\). \(2012\). *Skifahren einfach. Der DSLVL Lehrplan*. München: BLV. \(S. 135-138\)](#)

[Deutscher Skiverband \(DSV\) \(Hrsg.\). \(2012\). *Technik – Unterrichten – Praxis. Offizieller DSV-Lehrplan Ski Alpin*. Kempten: AZ Druck und Datentechnik. \(S. 208-209\)](#)

Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. / Interski Deutschland (DVS) (Hrsg.). 2007). *Skilehrplan Praxis* (2. Aufl.). München: BLV. (S. 97)

Schrägfahren, Seittrutschen:

[Deutscher Skilehrerverband \[DSLVL\] \(Hrsg.\). \(2012\). *Skifahren einfach. Der DSLVL Lehrplan*. München: BLV. \(S. 90-93\)](#)

[Deutscher Skiverband \(DSV\) \(Hrsg.\). \(2012\). *Technik – Unterrichten – Praxis. Offizieller DSV-Lehrplan Ski Alpin*. Kempten: AZ Druck und Datentechnik. \(S. 210-211\)](#)