

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input checked="" type="checkbox"/> Einsteiger	<input checked="" type="checkbox"/> Im Schnee	<input type="checkbox"/> Aufwärmen
<input checked="" type="checkbox"/> Snowboard	<input checked="" type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input checked="" type="checkbox"/> In der Schule	<input type="checkbox"/> Technik erlernen
<input type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input checked="" type="checkbox"/> Könnler		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Synchron- und Formationsfahren

Beschreibung

Ziel des Synchronfahrens ist es, dass mehrere SuS beim Fahren zum gleichen Zeitpunkt die gleichen Bewegungen durchführen. Dazu gibt meist einer ein akustisches Signal vor. Von Formationsfahren wird dann gesprochen, wenn mehrere SuS gemeinsam so abfahren, dass ihre Abfahrt eine ganz bestimmte, aufeinander abgestimmte Form ergibt.

- Unterschiedliche Formationen fahren: wilde Wolke, Pfeilspitze, usw.
- Unterschiedliche Rhythmen fahren: langsam, mittel, schnell.
- Unterschiedliche Kurven fahren: Pflugkurven, Kurzsprung usw.
- In einer Synchronfahrt mit den Radien und Winkeln spielen.

Variationen

- Verschiedene Geländeformen: vom einfachen flachen Hang bis zur Buckelpiste.
- Komplexität der Formation verändern.
- Personenanzahl: je mehr SuS, desto schwerer.
- Synchronfahren kann schon im Anfängerbereich angewendet werden: Zusammen Schuss fahren und gleichzeitig hoch- bzw. tiefgehen, oder synchron Pflugbogen fahren.

Hilfsmittel

- Ski
- Inline-Skates
- Snowboard
- Skateboard

Voraussetzungen

Sicheres Beherrschen der Grundlagen mit dem jeweiligen Sportgerät.

Lernziele

Die SuS lernen, auf optische wie akustische Signale zu reagieren und lernen, mit Präzisionsdruck, Simultandruck sowie Variabilitätsdruck umzugehen.

Hinweise

- Synchron- und Formationsfahren ist mit allen Wintersportgeräten und bei leichtem Gefälle auch mit Inline-Skates und dem Skateboard im Sommer möglich.
- Beim Synchronfahren wird nur darauf geachtet, dass alle Aktivitäten synchronisiert werden.
- Beim Formationsfahren ist die Synchronität Voraussetzung. Es wird zusätzlich noch auf das Einnehmen und Wechseln von bestimmten Gruppenformen und Figuren Wert gelegt.

Weiterführende Literatur

Memmert, D., Kaffenberger, N., Weirether, S. (2014): Die Schneeschule. Eine saisonal übergreifende Basisausbildung für den Wintersport. Balingen. Spitta.