

Ski Alpin – Einsteiger

Intensivierung der Sensomotorik

Beschreibung

Nicht alle SuS lernen gleich schnell. Um das Bewegungslernen der SuS im Skiunterricht zu beschleunigen, empfiehlt es sich die Wahrnehmung über die verschiedenen Sinnesorgane zu schulen – je mehr die SuS in der Lage sind, eigene Bewegung sowie die Umweltsituation zu erfassen, desto besser können sie sich auf veränderte Gegebenheiten einstellen und die Bewegungsaufgaben im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten motorisch lösen.

Im Kindes- und Jugendalter sind die Wahrnehmung und deren Verarbeitung noch nicht auf dem Entwicklungsstand eines Erwachsenen (die Bewegungswahrnehmung ist erst ab der Pubertät voll entwickelt). Mittels spezieller Übungen kann diese Fähigkeit jedoch schon früher entwickelt werden und kann den Lernprozess deutlich beschleunigen.

Nur Kinder und Jugendliche, welche die bewegungsrelevanten Signale ihrer Umgebung und ihres Körpers richtig aufnehmen, verarbeiten und interpretieren können, sind in der Lage, sich skitechnisch weiterzuentwickeln. Natürlich bringen nicht alle SuS diese Voraussetzung mit, weshalb vor allem schwächere SuS von den folgenden Übungen profitieren können.

Im Skisport unterscheidet man zwischen fünf verschiedenen Bewegungsanalysatoren, mit welchen das Gehirn Informationen aufnehmen und verarbeitet kann. Im Folgenden werden diese kurz erläutert und es werden Übungsvorschläge zur Verbesserung dieser Analysatoren in der Lernebene Grün gegeben:

optisch (Augen)

Der optische Analysator ist im Skiunterricht sehr wichtig, um schnellen Lernerfolg garantieren zu können. Mit diesem Analysator erhält man nicht nur Informationen über die eigenen Bewegungen, sondern auch über Bewegungen anderer. SuS lernen, indem sie von den LuL oder anderen SuS Bewegungsabläufe kopieren und nachahmen.

Übungen:

- Seiltanz: Auf dem Boden sind mehrere Seile ausgelegt. SuS müssen versuchen, mit Skischuhen genau auf dem Seil zu balancieren. Im nächsten Schritt, Augen zu!

- Bindungsbacken balancieren: Standübung auf den Bindungsbacken mit einem oder beiden Augen geschlossen. Zunächst mit Hilfe der Stöcke.
- Blinde Kuh: einer der SuS hat die Augen verbunden und hat beide Ski unter den Füßen. Er wird von seinem Partner in der Ebene gezogen, sodass er auf den Ski ins Gleiten kommt. Ohne zu sehen ist Vertrauen in den Partner sehr wichtig.
- Nasenschlitz: Während dem Kurvenfahren im Pflug mit den Handschuhen die Skibrille abdecken, sodass nur ein schmaler Schlitz frei bleibt.
- Spiegelbild: zwei SuS stehen sich gegenüber. Der eine muss dem anderen alle Bewegungen nachahmen, wie ein Spiegelbild. Auch im Geradeausfahren und Kurvenfahren im Pflug hintereinander möglich.
- Tiersafari: Beim Geradeausfahren imitiert jeder SuS ein Tier, welches die restliche Gruppe erraten muss und möglichst exakt nachahmen muss.

akustisch (Ohren)

Dem akustischen Analysator kommt im Skiunterricht eine wichtige didaktisch-methodische Funktion zu. Akustische Reize werden gezielt zur Schulung von Bewegungsfluss und Rhythmus eingesetzt (z. B.: rhythmisches Klatschen, Zurufen). Das Gehör spielt außerdem eine wichtige Rolle bei der Analyse der Umgebungsbedingungen, indem es z. B. Informationen über die Schneebeschaffenheit (Eis, weicher Pulverschnee, griffige Piste) geben kann.

Übungen:

- Ohren zu: Beim Grätenschritt in der Ebene wechselseitig das linke und das rechte Ohr zuhalten.
- Gleiten und Bremsen im Pflug: zwei SuS gleiten nebeneinander im Pflug bis einer von beiden plötzlich bremst. Der andere SuS muss sofort nachziehen und auch zum Stillstand kommen. Gleiche Übung mit den Ohren zu.
- Laut und Leise: Vorübung fürs Kanten im Stand: Wir stampfen laut und kräftig wie ein Elefant, dann ganz leise und achtsam wie eine Katze auf der Lauer.
- Farbendrill: SuS fahren geradeaus in paralleler Skistellung. Während dem Geradeausfahren erhalten sie unterschiedliche Farbkommandos mit entsprechenden Bewegungsaufgaben: blau – Fahren wie Zinnsoldat, grün – Fahren in bewegungsbereiter Position, rot – Hocke fahren usw.
- Fernsteuerung: Ein SuS gleitet geradeaus, ein weiterer SuS gibt ihm Bewegungskommandos: z.B. Bein hoch, Arme seitlich, hüpf, kleinmachen, Skispringerposition etc.
- Kreuz und Quer: Die SuS bewegen sich mit ihren Skischuhen in einem abgesteckten Feld in der Ebene. Sie laufen durcheinander ohne sich gegenseitig zu berühren. Der LuL gibt Kommandos: gehen in aufrechter/tiefer Körperhaltung, schnell/langsam laufen, ein- und beidbeinig springen, gehen auf den Schuhspitzen/Schuhfersen etc. Steigerung mit einem Ski oder beiden Ski an den Füßen.

taktil (Haut)

Die Rezeptoren des taktilen Analysators sitzen in der Haut und nehmen mechanische Reize auf. Im Skisport beruht z. B. die Wahrnehmung der Position über die Fußsohle auf dem Zusammenspiel zwischen taktilen, kinästhetischen und statico-dynamischen Analysatoren. Der Fahrtwind als unsicheres Signal für die Geschwindigkeit wird beispielsweise taktil empfunden. Die Schneebeschaffenheit wird vorwiegend über den taktilen und kinästhetischen Analysator wahrgenommen.

Übungen:

- Banane zerquetschen: erste Pflugkurven: SuS stellen sich vor mit dem äußeren großen Zeh nach innen eine Banane zu zerquetschen
- Pendel vor und zurück: SuS mit pendeln während dem Geradeausfahren immer vor und zurück, sodass sie immer abwechselnd Druck auf der Ferse und den Fußballen spüren.
- Stützrad: Kurvenfahren im Pflug mit Stöcken, nur der Außenstock schleift im Schnee wie ein Stützrad

kinästhetisch (Muskeln und Gelenke)

Kinästhetisch heißt „bewegungsempfindend“. Die Rezeptoren befinden sich in allen Muskeln und Gelenken. In den Muskeln nehmen sie Spannungs- und Längenveränderungen wahr, in den Gelenken geben sie Informationen über Gelenkwinkeländerungen. Der kinästhetische Analysator beim Skifahren sehr entscheidend, da die sogenannten „Propriozeptoren“ die zentralen Fühler für die Lage- bzw. Positionsregulation auf dem Ski sind.

Übungen:

- Dampflock: Im Stand stehen die SuS aufrecht und schließen die Augen. Sie schieben die Ski gegeneinander vor und zurück wie eine Dampflock. Auf Kommando müssen sie die Ski blind so positionieren, dass beide Schaufeln auf eine Höhe sind. Danach wird mit den Augen kontrolliert. Variation: unterschiedliche Kommandos: z. B. Schaufeln 10cm versetzen, wer schafft es am besten?
- Guck in die Luft: Während dem Geradeausfahren haben die SuS den Blick nach vorne oder nach oben in die Luft gerichtet (schwieriger). Sie verschieben die Ski immer wechselseitig in Schrittstellung und wieder zurück, dass die Skispitzen auf gleicher Höhe liegen.
- Kontrast hart und weich: Während dem Geradeausfahren oder Kurvenfahren im Pflug alle Muskeln wie ein Bodybuilder anspannen (z. B. wie Arnold Schwarzenegger), danach wie ein nasser Sack ohne Körperspannung geradeaus fahren bzw. Kurvenfahren. Variation: Fahren mit „Zähne zusammenbeißen“ im Kontrast zu „Unterkiefer locker lassen“
- blinder Hampelmann: SuS haben die Augen geschlossen und springen im Rhythmus in die Pflugstellung, klatschen dabei mit den Händen über dem Kopf

zusammen und springen dann wieder zurück in die parallele Skistellung. Die ersten paar Male wird die Pflugstellung bzw. parallele Skistellung kurz mit offenen Augen kontrolliert.

statico-dynamisch (Gleichgewicht)

Der statico-dynamische Analysator ist im Innenohr lokalisiert und informiert über Richtungs- und Beschleunigungsänderungen des Kopfes. Er spielt für die Orientierung im Raum und das Gleichgewicht eine Größe Rolle. Er ist beim Skifahren z.B. wichtig, um eine stabile und bewegungsbereite Position auf dem Ski zu gewährleisten.

Übungen:

- Flamingo: Einbeinstand mit Kopf im Nacken, erst ohne Ski in Skischuhen in der Ebene, dann mit Ski unter den Füßen. Steigerung: gleiche Übung während dem Geradeausfahren
- Wirr im Kopf: Kopfschütteln, Nicken, Kopf kippen beim Geradeausfahren bzw. während dem Kurvenfahren im Pflug
- Auf einem Bein: In der Ebene auf einem Bein „Rollerfahren“ (ein Ski wird angezogen und wie ein Roller benutzt, mit dem anderen Bein stoßen sich die SuS ab). Steigerung: mit einem Ski am Fuß geradeausfahren
- Drehwurm: Jeder SuS wird 5 Mal um die eigene Achse gedreht, bevor er mit Skischuhen durch einen Hindernisparcours läuft.
- Vorausschauen: Bei der ersten Pflugkurve die Anweisung geben, mit dem Kopf in die neue Fahrtrichtung zu drehen. Der restliche Körper folgt automatisch.
- Rückwärtsfahren: Partnerübung: zwei SuS ziehen sich gegenseitig rückwärts durch die Ebene. Der eine hat Ski unter den Füßen, der andere ist mit ihm durch ein Seil verbunden.

Variationen

Durch Variation in Tempo, Kurvenqualität & Zusatzaufgaben kann jede dieser Übungen auch für Fortgeschrittene, Könnern und Experten angewendet werden! Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Hilfsmittel

- Seile
- Stöcke

Voraussetzungen

SuS beherrschen weitgehend Bremsen, zielgenaues Halten im Pflug und Schuss- bzw. Geradeausfahren in relativ stabiler Position. Durch die erlernten Aufstiegsarten werden auch teilweise Belastungswechsel bzw.

Gewichtsverlagerungen ausgeführt. Das Bewegungslernen gestaltet sich teilweise noch schwierig.

Lernziele

Kurvenfahren in einfachem Gelände – zuerst nahe der Falllinie, später dann auch weiter aus der Falllinie. Durch kontrollierte Richtungsänderungen in der Pflugstellung werden die SuS zu fortgeschrittenen Skifahrern. SuS können somit die grüne Lernebene verlassen und bei einfachen Schneebedingungen blaue Pisten befahren.

Durch die Arbeit mit den unterschiedlichen Bewegungsanalytoren soll jeder einzelne der SuS an die Leistungsgrenze der sensorischen Informationsaufnahme sowie Informationsverarbeitung kommen und sich in der persönlichen Bewegungswahrnehmung verbessern. Dadurch werden Selbstorganisationsprozesse innerhalb des sensomotorischen Systems ausgelöst, die zur Verbesserung der Fahrtechnik führen.

Hinweise

Mit viel Kreativität und Variation in den Aufgabenstellungen kann ein koordinativ und kognitiv anspruchsvoller Skiunterricht entwickelt werden, der nicht nur schwächeren SuS das Bewegungsgefühl näherbringt, sondern auch motorisch starke SuS fordern und aus der Komfortzone locken kann. Das Einbinden der SuS in den Unterricht bietet die Chance auf hohe Begeisterung und emotionale Bindung.

Aufgaben können über Tempo, Kurvenqualität und Komplexität auf jede Lernebene angepasst werden und in das Techniktraining integriert werden!

Weiterführende Literatur

Deutscher Skilehrerverband e.V. (2012): Sensomotorisches Lernen im Skiunterricht. Ausarbeitung: Dieter Bubeck.

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skilehrerverband e.V.:

[Besser Unterrichten – Kinder \(2016\)](#)

[Besser Unterrichten – Lernebene Grün \(2015\)](#)

DSL, Wolfratshausen.

Lehrplan:

[Deutscher Skilehrerverband e.V. \(2012\): Skifahren Einfach – Der DSLV Lehrplan. BLV, München.](#)