

## Weitere Unterrichtsthemen

# Synchron- und Formationsfahren

### *Beschreibung*

Sobald SuS in den gegebenen Schnee- und Geländesituationen sicher Kurvenfahren können (s. u.), lässt sich das Synchron- und Formationsfahren in den alltäglichen Kursablauf einbauen oder zu einem eigenen Thema einer oder mehrerer Unterrichtseinheiten machen. Beispiele sind Übungen wie Synchronfahrten, Schattenfahrten, Schlangenfahrten oder Formationsfahrten zu zweit, zu dritt usw.

- Schattenfahren:  
Schattenfahrten werden i. d. R. zu zweit durchgeführt. Ein Fahrer fährt vorne weg und gibt Spur, Tempo, Rhythmus usw. an, der hintere Fahrer versucht ihm alles gleich zu tun.
- Schlangenfahren:  
Schlangenfahren eignet sich für ganze Gruppen. Der vorderste Fahrer gibt Spur, Rhythmus, Tempo usw. vor und die restliche Gruppe versucht, an ihm dran zu bleiben. Dabei können die Abstände zwischen den einzelnen Fahrer auch sehr gering sein, dies sollte aber nur von erfahrenen Fahrern so praktiziert werden. Schlangenfahrten können mit verschiedenen Aufgaben kombiniert werden (z. B. Abfahrtshocke, Aktionen der Arme, Beine usw.)
- Synchronfahren:  
Synchronfahrten werden i. d. R. zu zweit durchgeführt. Die beiden Fahrer fahren hintereinander, manchmal auch leicht versetzt. Dabei erfolgen alle Aktionen gleichzeitig.
- Formationsfahren:  
Formationsfahrten werden i. d. R. von ganzen Gruppen durchgeführt. Es gibt entweder eine einstudierte Choreografie oder der vorderste Fahrer gibt im einfachsten Fall Tempo, Rhythmus usw. vor. Zur Unterstützung der Synchronität können akustische Signale (z. B. Hopp, Hopp ...) eingesetzt werden.

### Mögliche Formationen:

- Wolke:  
Die Startpositionen sind zufällig gewählt, es muss lediglich genügend Abstand zu den Fahrern vorne, hinten und zu den Seiten sein. Die eingenommenen Positionen werden während der Formationsfahrt beibehalten.
- Balken (quer/längs):  
Mehrere Fahrer starten nebeneinander auf einer Höhe oder hintereinander auf einer Linie.
- Raute
- 3-eck
- Formationen mit Wechseln:

- Positionswechsel im Uhrzeigersinn (3-eck oder Raute). Der Zeitpunkt des Wechsels sollte möglichst harmonisch erfolgen. Dies kann mit oder ohne Kommando erfolgen.
- Balken mit Kreuzen  
Beispiel: Der erste Fahrer schwingt nach links, der Zweite nach rechts, der Dritte wieder nach links und der vierte nach rechts usw., alle Schwünge erfolgen gleichzeitig.
- Position finden: Ziel ist es, eine Balkenformation ohne Absprache zu erzeugen (quer oder längs). Die Positionen werden vorher durch Ziffern eindeutig vom Lehrer festgelegt und den SuS ins Ohr geflüstert, damit man nur seine eigene Position innerhalb des Balkens kennt.

### **Variationen**

- Formationswettbewerbe (Kriterien: Kreativität, Schwierigkeit, Synchronität)
- Filmen der Formationen mit Videoschau
- Formationen mit unterschiedlichen Schwungformen (Schneepflug/parallele Kurven usw.)

### **Voraussetzungen**

Das Synchron und Formationsfahren eignet sich eher für fortgeschrittene Fahrer (ab Könnenstufe Blau). Die SuS sollten an dem Hang im Schneepflug in Richtung der Falllinie stehen können und kleine Kurven fahren können.

### **Lernziele**

- Die SuS kontrollieren bewusst die Ausführung ihrer Aktionen (Kurvenfahren), indem sie diese an einen vorgegebenen Rhythmus anpassen und unter künstlich begrenzten räumlichen Bedingungen durchführen.
- Die SuS führen beim Formationsfahren schneesportliche Bewegungsabläufe unter gestalterischen Aspekten durch.
- SuS erfahren beim Formationsfahren die vielfältigen Möglichkeiten der Bewegungsgestaltung beim Schneesport und eine vermeintlich ungewohnte Sinnrichtung.
- Erlernen und Anwenden von diszipliniertem und rücksichtsvollem Verhalten im gegenseitigen Umgang.
- Förderung des Gruppen- und Zusammengehörigkeitsgefühls. Verbesserung der Kooperationsfähigkeit.
- Aufbrechen und Verändern von eingefahrenen sozialen Strukturen.

### **Hinweise**

Man sollte mit einfachen Übungen wie Schatten- oder Schlangenfahrten beginnen und dann die Schwierigkeit langsam steigern. Dies kann durch eine Erhöhung der Anzahl der gemeinsamen Fahrer geschehen. Danach kann man zu

Synchron- und Formationsfahrten übergehen. Es empfiehlt sich, deduktiv zu beginnen (Sicherheit) und den Unterricht nach und nach zu öffnen. Die SuS können z. B. eigene Formationen erstellen.

### **Organisation**

Kommandos und Absprachen zum Losfahren, Anhalten und zur Richtung der ersten Kurve sind im Vorfeld abzustimmen.

Start: Alle SuS stehen im Schneeflug, nacheinander werden der rechte und der linke Ski herangesetzt, die erste Kurve erfolgt zu einer festgelegten Seite. Der Vordermann zählt dabei laut „3-2-1-Hopp“ („3“: rechter Ski, „2“: linker Ski, „1“: kurzes paralleles Anfahren, „Hopp“: erste Kurve). Anhalten: Der Vordermann zählt laut rückwärts „3-2-1-Stopp“ („3-2-1“ sind die letzten 3 Schwünge bei „Stopp“ machen alle einen Stoppschwung zum Anhalten) und hebt dabei einen Stock als zusätzliches optisches Signal.

Diese Einheit eignet sich für 1-2 UE (1 UE = 45 Min.), ggf. auch mehr.

### **Weiterführende Literatur**

Göhner, U. & Gattermann, E. (1995). Gestaltete Formationen beim Skifahren. *Sportunterricht*, 44, 512-519.

Hofmann, A. & Strauss, M. (2005). Formationsfahren auf Musik. Rhythmisches Gleiten im Schnee. *SportPraxis*, 46 (5), 16-21.

Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V./Interski Deutschland [DVS] (Hrsg.). (2007). *Skilehrplan praxis* (2. Aufl.). München: BLV. (S. 32)

Espenschied, E. (2013). Snowboarden mal anders – Synchron- bzw. Formationsfahren! *Lehrhilfen für den Sportunterricht. Beilage zur Zeitschrift sportunterricht*, 62 (1), 15-16.

Österreichischer Skiverband [ÖSV] (Hrsg.). (o.J.). *Carving für Schulen – Übungssammlung für Wintersportwochen für die Lehreraus- und fortbildung*. Hall in Tirol: Ablinger-Garber. (S. 38-40).