

Weitere Unterrichtsthemen

Übungs-Parcours

Beschreibung

Das Beherrschen der Schneesportgeräte ist eine essentielle Voraussetzung für die SuS, um sicher am Wintersport teilnehmen zu können. Der nachfolgende Parcours zeigt daher Aufgaben auf, die wichtige schneesportspezifische Fähigkeiten wie zum Beispiel das Kurven fahren, Bremsen oder das sichere Aufsteigen verbessern können. Die Anzahl sowie die Auswahl der Übungen werden entsprechend der gegebenen Umstände sowie dem Leistungsvermögen der SuS angepasst.

Eine Checkliste, die es den LuL oder SuS ermöglicht, das technische Können zu bewerten und einen detaillierten Überblick über das Niveau der Teilnehmer zu erhalten, befindet sich im Reiter Bildmaterial (siehe unten). Die individuellen Schwächen werden somit deutlich und einer Überforderung der SuS kann durch gezielte Korrekturen und weitere Übungen vorgebeugt werden.

Übungen:

Übung 1: Die SuS fahren im Schuss von einer durch den Übungsleiter festgelegten Startposition bis zu einer durch zwei Tore gekennzeichneten Ziellinie. Die Länge der Strecke und somit die erreichbare Geschwindigkeit wird unter Berücksichtigung des Leistungsvermögen der SuS sowie der Hangneigung des Pistenabschnittes durch den Übungsleiter festgelegt. Nach dem Überfahren der Ziellinie müssen die SuS unter Hilfenahme einer vorab definierten Bremstechnik (zum Beispiel durch einen Pflug- oder Stoppschwung) bremsen. Mithilfe von mehreren seitlichen Markierungen, hinter der Ziellinie, kann der Bremsweg sichtbar und vergleichbar gemacht und somit die Leistungen der SuS eingeordnet und bewertet werden. Alternativ kann eine Aufsichtsperson den Bremsweg der SuS abmessen (per Fuß Maß oder Maßband). Ebenso können bei genügend breiter Piste und wenig Betrieb die SuS nacheinander mit ausreichend Abstand nebeneinander bremsen. Die SuS bleiben dann an ihrer Bremsposition stehen, so können die Bremsleistungen untereinander direkt visuell verglichen werden.

Übung 2: Bei dieser Übung müssen die SuS auf einer vorab bestimmten Strecke möglichst viele Kurven aneinanderreihen. Hierbei steht weniger die Qualität der Kurven im Vordergrund, als vielmehr die Zielsetzung, den SuS ein Gefühl für schnelle und zahlreiche Richtungswechsel zu vermitteln. So ist zum Beispiel ein ständiges hin- und herspringen gestattet. Als Variationsmöglichkeit stehen dem LuL unterschiedliche Hangneigungen zur Verfügung.

Übung 3: Hierbei demonstrieren die SuS die in der Anfängermethodik erlernten Aufstiegstechniken (Treppenschritt, Halbtreppenschritt, Grätenschritt und ggf. Skaten bergauf). Je nach Leistungsstand müssend die SuS eine vorgegebene Strecke mit den unterschiedlichen Techniken in einer bestimmten Zeit mit und ohne Stöcke meistern.

Übung 4: Zwei SuS fahren innerhalb eines abgesteckten Korridors synchron Kurven und halten sich zum Beispiel gemeinsam an einem Skistock fest. Alternativ können auch gegengleiche Kurven gefahren werden mit der Aufgabe sich bei der Annäherung gegenseitig abzuklatschen.

Variation: Anstelle des Abklatschens werfen sich die SuS einen Tennisball oder Schneeball zu.

Übung 5: Wenn im Skigebiet eine Wellenbahn vorhanden ist, kann diese genutzt werden, um den SuS die Bedeutung von Be- und Entlastung zu verdeutlichen. Hierbei fährt die Gruppe mit angepasster und abwechselnder Geschwindigkeit über die Wellenbahn und verstärkt die Wirkungen der Wellen durch zusätzliches Beugen und Aufrichten. Variation: Sollte im Skigebiet keine Wellenbahn vorhanden sein, kann auch eine leichte Geländekante am Pistenrand genutzt werden, indem die SuS diese Geländeform nutzen, um durch mehrfaches Überfahren der Geländekante sowie einer direkt daran anschließenden Einleitung einer Kurve die Bedeutung der Grundform Belasten zu erfahren.

Übung 6: Durch die LuL werden auf der Piste unterschiedliche Gegenstände verteilt. Die SuS erhalten die Aufgabe, möglichst viele dieser Gegenstände während der Fahrt einzusammeln.

Variation: Die SuS sammeln diese Gegenstände nicht auf, sondern versuchen über diese Hindernisse hinweg zu springen.

Übung 7: Die SuS fahren (mit permanentem Anheben eines Skis) eine bestimmte Strecke ausschließlich auf einem Bein. Die Übung stärkt das Gleichgewichtsgefühl und verbessert das Belasten. Anschließend wiederholen sie die Übung mit dem anderen Bein.

Variation: Alternativ können die SuS auch einen Ski an einem ausgesuchten Sammelplatz deponieren und einen längeren Abschnitt der Piste auf nur einem Ski fahren (nur für Könnler oder Experten empfohlen).

Übung 8: Die SuS fahren in einem abgesteckten Korridor. Auf ein akustisches Signal der LuL hin, müssen sie nach genau zwei Schwüngen (oder genau einem Schwung) zum Stehen kommen.

Variation: Unterschiedliche Hangneigungen und Geschwindigkeiten sowie weitere Teilnehmer an der Übung innerhalb desselben Korridors.

Variationen

Alle Stationen und Übungen können je nach Zielsetzung, Könnensstufe, Schnee- und Geländesituation variiert werden (s. o.).

Hilfsmittel

Für Übung 6 geeignete Gegenstände, die sich auf der Piste platzieren lassen und leicht aufgehoben werden können. Ggf. Markierungen und Seilchen.

Voraussetzungen

Die SuS müssen den grundlegenden und sicheren Umgang mit ihren Schneesportgeräten beherrschen.

Lernziele

- Die SuS erfahren mit ihren Schneesportgeräten das sichere Fortbewegen sowie Fahrtrichtungsänderungen, ausweichen und bremsen, Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusstes beschleunigen und bremsen.
- Die SuS können grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beschreiben und beim Befahren des Parcours einhalten.
- Die SuS erfahren, Gefahrenmomente für sich und andere situativ einzuschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen und auflösen zu können.

Hinweise

Die Aufgaben können hintereinander, aber auch einzeln durchgeführt werden. Bei der Durchführung werden durch die LuL jeweils relevante Sicherheitsaspekte, wie zum Beispiel die Auswahl eines geeigneten Pistenabschnitts, dem Einhalten eines ausreichenden Abstandes zwischen den einzelnen SuS sowie einer angemessenen Auslaufzone vorgegeben.

Übung 6 darf nur durchgeführt werden, wenn freie Pistenabschnitte zur Verfügung stehen, damit keine anderen Schneesportler gefährdet werden.