

1 Anfängerunterricht

1.1 Kurzski und Snowblades

1.1.1 Lernen mit Skiboards

Philipp Rieger 2001

Philipp Rieger, Skilehrer und Lehrer beschreibt in dem Artikel ein Schulsikursprojekt mit Skiboards. Neben Übungen und Methoden beschreibt er auch die pädagogischen und didaktischen Überlegungen hinter dem Konzept.

1.1.2 Die Kurzskimethode

Udo Rosenbaum, 2000

Udo Rosenbaum beschreibt in diesem Kapitel seines Carve-now-Lehrplans einen einfachen Weg zum Kurvenfahren mit Supershorties. Der Artikel gibt einen komprimierten Eindruck über Weg, Zielsetzungen, Probleme und Möglichkeiten.

1.2 Der Lernparcours

1.2.1 Offenes Lernen mit Lernparcours

Trendelkamp/ Kostbahn/ Engelhardt/ Jacobs 2003-5

Der Artikel gibt einen detaillierten Überblick über Ziele, Organisation, Material und Erfahrungen mit dem Lernen im Lernparcours.

1.2.2 Der Lernparcours – Arbeitskarten als Kopiervorlagen

Schüleraufbaukarten mit Bildern zum besseren Verständnis ; ein Abriss der Unterrichtsorganisation der ersten 2 Skikurstage,
Die ZIP-Datei beinhaltet alle wichtigen Materialien zur Durchführung des Parcours.
Zur Anpassung an eure eigene Kurssituation fragt per email die WORD-Vorlagen ab.

1.2.3 Der Schneesportpass

Birgit Kostbahn

Zur Motivationssteigerung und Lernzielkontrolle ergänzt der Schneesportpass z.B. die offene Unterrichtsform des Lernparcours. Der Schneesportpass kann aber auch im traditionellen Skiunterricht eingesetzt werden.
Die Kopiervorlage ist editierbar, da sie mit den speziellen Lernzielen und den Gegebenheiten des Skigebietes ergänzt werden können.

1.3 Lernen mit dem Pflugbogen

1.3.1 Lernen über den Pflugbogen

DVS 1993

Wie geht man vor, wenn man keine optimalen Voraussetzungen hat. Der Text greift auf den bewährtesten der alten drei Wege zum Parallelen Grundschiwung (PGS) aus dem Ski-Lehrplan von 1993 zurück.
Eine Einordnung in die moderne Skitechnik in einem Vorwort von F. Trendelkamp.

1.4 Bewegungsgeschichten und Bewegungsbilder

1.4.1 Die Post geht ab + Arbeitskarten

W. Kuchler 1997

Die wohl erfolgreichste Skischule aller Zeiten.
Das Thema ist eine fiktive Reise durch die Arbeitsbereiche der Post.
In der Form einer Bewegungsgeschichte werden die wichtigsten Bewegungsmerkmale trainiert. Die Bewegungsgeschichte macht Spaß und ist trotzdem ungeheuer effektiv.

1.4.2 Frei nach Beethoven + Arbeitskarten

W. Kuchler 1997

Das Thema ist eine fiktive Klavierstunde.
In der Form einer Bewegungsgeschichte werden die wichtigsten Bewegungsmerkmale trainiert. Die Bewegungsgeschichte macht Spaß und ist trotzdem ungeheuer effektiv.

1.4.3 Mit dem AOK-Ball auf Reisen + Arbeitskarten

W. Kuchler 1997

Das Thema sind Übungen mit dem Physioball.
In der Form einer Bewegungsgeschichte werden die wichtigsten Bewegungsmerkmale trainiert. Die Bewegungsgeschichte macht Spaß und ist trotzdem ungeheuer effektiv.

1.4.4 Die Motorradralley + Arbeitskarten

W. Kuchler 1999

Eine Bewegungsgeschichte für Motorradfreunde.
In der Form einer Bewegungsgeschichte werden die wichtigsten Bewegungsmerkmale trainiert. Die Bewegungsgeschichte macht Spaß und ist trotzdem ungeheuer effektiv.

- 1.4.5 Schöner als Fliegen** **W. Kuchler 1999**
 Wer Fliegen mag, hat hier die richtige Bewegungsgeschichte.
 In der Form einer Bewegungsgeschichte werden die wichtigsten Bewegungsmerkmale trainiert. Die Bewegungsgeschichte macht Spaß und ist trotzdem ungeheuer effektiv.
- 1.4.6 Wer den Schnee liebt + Arbeitskarten** **W. Kuchler 2000**
 Langsames Annähern an die Schräglage.
 In der Form einer Bewegungsgeschichte werden die wichtigsten Bewegungsmerkmale trainiert. Die Bewegungsgeschichte macht Spaß und ist trotzdem ungeheuer effektiv.
- 1.4.7 Schräge Vögel – Flotte Flitzer** **W. Kuchler**
 These:
 Der Innenski macht's.
 Mit wenigen Schussfahrten und ohne Pflugbogen und Bogenschule nur mit Hilfe des carvenden Innenski findet man schnell zum Schwingen.
 Ein Anfängerweg, eine Umsteigerschule, ein vergnüglicher Nachmittag
- 1.4.8 Schräge Vögel – Flotte Flitzer Übungen** **W. Kuchler**
 Alternativen zur Post
 Viele kleine Spielchen für viele Übungen auf dem Hang.
 Ausdrucken und auf den Hang mitnehmen!

1.5 Die ABS-Technik

- 1.5.1 Die ABS-Technik** **Ernst Garhammer 1991**
 Die ausgewählten Seiten beziehen sich auf die Beschreibung der ABS-Technik, die wir auch sehr viel im Anfängerbereich einsetzen. Sie wird in der Tiefschnee- und Buckelpistentechnik weitergeführt.
- 1.5.2 Die ABS-Technik in der Schule** **F. Trendelkamp 2011**
 Die ABS ist bei unseren Schülern die beliebteste Hilfe beim Umstieg auf lange Ski. Der Artikel beschreibt die Technik für den Schulbereich und die wichtigsten Übungen.

1.6 Übungssammlungen

- 1.6.1 ...Best of.. (Arbeitskarten)** **Lehrtagung des RWTB 2000**
 2001 führten bereits viele einzelne Institutionen erfolgreich Carvingkurse durch. Da es nirgendwo Literatur mit Übungen gab, trafen sich 2001 Ausbilder und Skilehrer, um die besten Übungen zusammenzutragen.
- 1.6.2 Übungssammlung aus CarveNow!** **Udo Rosenbaum, 2000**
 Übungssammlung aus dem internen Lehrplan „CarvNow“ der Sportbörse Münster.
- 1.6.3 Übungssammlungen aus allen dt. Lehrplänen** **DVS/ R. Rosga**
 Umfangreiche Übungssammlung aus DVS-Lehrplänen seit 1983. Zusammengetragen von Reiner Rosga.
 Thema: klassische Technik.
- 1.6.4 Basisübungen zu den Merkmalen für ein hochwertiges Kurvenfahren DSLV 2007**
 Passend zum Lehrplan von 2006 definiert der DSLV sein Bild eines hochwertigen Schwunges. Es bezieht sich jedoch nur auf das Racecarven (SPORTS). Zu den Merkmalen wird ein Überblick über mögliche Übungen gegeben.
- 1.6.5 Der Schwung bergwärts** **trad. /Udo Rosenbaum 2000**
 Der Schwung bergwärts ist eine traditionelle Übungsform, die aber irgendwann in Vergessenheit geriet.
 Mit der Einführung der Carvingstechnik bekam sie wieder ganz neue Bedeutung.
- 1.6.6 Übungssammlung aus der SPORTS-Skilehrerausbildung** **B.Lang, R. Latsch, A. Stucke**
 Mitschriften aus dem SPORTS-Skilehrerlehrgang 2006. Die Kärtchen sind nicht chronologisch, sondern nach inhaltlichen Kriterien sortiert. Verschiedene Kärtchen zu einem Thema sind nummeriert. Vorder- und Rückseite sind themenabhängig.
- 1.6.7 Ein Methodischer Weg zum Race- und Snowcarven** **F. Trendelkamp 1997**
 Kurzer Abriss zweier methodischen Möglichkeiten zum Race-Carven (Text) und zum Fun-carven (Karten)

2 Skitechnik

2.1 Veränderungen mit der Carvingstechnik

2.1.1 Die Veränderung der Skitechnik - Überblick F. Trendelkamp 1999

In einem direkten Vergleich werden die Veränderungen der Skitechnik durch den Carvingski aufgezeigt. Welche Bewegungsmerkmale verändern sich, welche Bewegungen sind effektiv/ sinnlos geworden, welche Fachausdrücke ändern sich,....?

2.1.2 Was kann die neue Technik/ der Carvingski? F. Trendelkamp 1998

Mittlerweile muss man wohl nur noch wenige Menschen von den Vorzügen der Carvingski überzeugen. Eines muss aber deutlich gesagt werden:

- Nur die Kombination von Carvingski und moderner Technik schafft die Vorteile!
- Auch wenn der Carvingski sich sofort „leichter“ fahren lässt, ohne einen qualifizierten Einführungskurs kratzt man höchstens mal an der Oberfläche der fantastischen neuen Möglichkeiten.

Wo und wann der Carver und die moderne Technik ihre Stärken und Schwächen haben, lassen sich in der Tabelle erkennen.

2.2 Variationen in der Technik

2.2.1 Landkarte der Schwungformen F. Trendelkamp 2001

In dieser Landkarte wird mit Schwungstechniken gespielt und sie ist auch eher als unterhaltende Spielerei denn als ernsthafte Technikanalyse gedacht.

Die Karte schafft einen kleinen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten der Schwungstechniken.

Sie kann dem jungen Skilehrer z.B. eine Orientierung verschaffen.

Wir haben damit aber auch schon viel Spaß in Skikursen in Form einer „Schwung-Safari“ gehabt, bei der die Schüler ausprobieren konnten, was sie bereits können und was es noch zu entdecken und zu lernen gibt.

2.2.2 Variationsformen von Carvingsschwüngen W. Kuchler 1997

Über die ersten Äußerungen von Skifahrern: “ Mit so einem Carvingski kann ich dann doch nur immer gleichgroße Schwünge fahren!“ schmunzeln wir heute sachte.

Trotzdem glauben viel Skifahrer, dass die Variationsmöglichkeiten auf Carvingskiern eher begrenzt sind.

Das dies keinesfalls so ist, zeigt Walter Kuchler 1997 bereits in seinem Buch

--- „Carven – der Skikurs für Einsteiger und Umsteiger“ ---

Im Artikel finden sich die schönsten Schwungvarianten mit den wichtigsten Bewegungsmerkmalen komprimiert auf Kartenform für den Skilehrer zum Mitnehmen.

2.2.3 Das neue Verständnis vom Innenski F. Trendelkamp 2002

Über viele Jahrzehnte wurde das Fahren auf dem Innenski/ Talski als einer der größten Fehler des Skifahrens angesehen.

Trotz des Zeitalters neuer Technik und neuem Materials fällt es vielen Skilehrern und Skifahrern immer noch sehr schwer, den Kopf frei für eine objektive Analyse zu machen.

Erst einige Rennläufer, die mit einer neuen Technik schlicht schneller waren, brachten auch

Skiwissenschaftler zum Nachdenken.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Man fährt neuerdings nicht nur noch auf dem Innenski statt auf dem Außenski...., man setzt seinen Innenski vielmehr gezielt ein, um Fahrsicherheit, Tempo und viel Spaß zu gewinnen.

Der Artikel stellt eigene Erfahrungen und Möglichkeiten vor, unterstreicht sie mit Beiträgen internationaler Skiwissenschaftler, beschreibt Vorteile, Vorurteile, Technik und stellt Methoden und Übungen für den Skikurs vor.

3 Weitere Skimethodik

3.1 *Korrektur und Feedback*

3.1.1 **Organisationsformen zur Korrektur und zum Feedback** **F. Trendelkamp 2003**

Da der aktuelle Lehrplan zwar ein sehr brauchbares Kapitel „Bewegungsanalyse“ hat, aber leider keine entsprechenden Hinweise über Organisationsform und Methodik von Korrekturen und Feedback gibt, ist dies die fehlende Zusammenfassung effektiver Organisationsformen. Ziel ist es, Korrekturen im Skikurs anzuwenden, ohne dass dieser zum „Stehskikurs“ wird. Die Organisationsformen sind mit Bildern und Texten dargestellt und nach fünf Kriterien bewertet.

3.1.2 **Mit der Camera auf der Piste** **Res Rüdisühli 2002**

Den Einsatz von Videocameras im Skiunterricht stellt Res Rüdisühli aus professioneller Sicht praxisorientiert dar.

3.1.3 **Ski und Spur – Bewegungsbeurteilung** **W. Kuchler 2002**

Die Skispur ist eine Korrekturmöglichkeit, die dem Schüler Aufschluss über Erfolg oder Misserfolg geben kann. Diese Feedbackmöglichkeit steht dem Skifahrer ohne Lehrer zur Verfügung, denn dieser weiß, worauf er achten soll. W. Kuchler gibt tabellarisch einen Überblick über Erscheinungsform der Spur, Befund und Ursache.

3.1.4 **Pieps! – Knopf im Ohr** **F. Trendelkamp 2008**

Der Artikel zeigt am Beispiel des „Snowboardunterricht“, wie Lernen mit Funkgräten für Schüler und Lehrer optimiert werden kann.

3.2 *Aufwärmspiele*

3.2.1 **Aufwärmspiele und Gymnastik** **Teilnehmer der Lehrgänge**

Hier finden sich Ideen, die die Teilnehmer in die Lehrgänge eingebracht haben.

3.3 *Formationsfahren*

3.3.1 **Formationsfahren** **Referenten des LAA-Lehrgangs Sonderpäd.**

Vorstellung einiger organisatorischer und methodischer Tipps

3.4 *Spiele auf Ski und Board/ Große Skispiele*

3.4.1 **Skispiele aus dem Lehrplan 8**

Der Lehrplan zeigt Möglichkeiten, mit der „Spielschule“ skifahrerisches Können zu vermitteln. Theoretische und praktische Aspekte werden vorgestellt.

3.4.2 **Spielschwünge als motorische Hilfen**

Aus den Sammlungen Skizirkus- Skitricks und von vielen Lehrgängen hat sich eine Sammlung zahlreicher Spielschwünge aufgebaut, die helfen kann, ängstlichen, unsicheren Skianfängern den Spaß am Skifahren zu ermöglichen. Eine Übungssammlung.

3.4.3 **3.6.3 Spiele auf Ski und Board/ Skizirkus** **Christian Wopp**

Das kleine Skikurs –Buch. „Spiele sollen die Anwendung skifahrerischen Könnens in entspannter Atmosphäre ermöglichen.“

4 Snowboard

- 4.1.1 Snowboard - Lehren mit Supershorties** **F. Trendelkamp 2001**
Der Lehrer ist auf dem Snowboard viel zu unflexibel. Hat er hingegen Snowblades unter den Füßen, eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten. Die Snowblademethode wird mittlerweile von uns auch in "normalen" Anfängerkursen erfolgreich angewandt.
- 4.1.2 Snowboard - Lernen mit Stöcken** **F. Trendelkamp 2001**
Wenn Skifahrer/ (-lehrer) auf das Snowboard sollen, erlebt man oft harte Widerstände. ...außer man sorgt für schnelle Erfolgserlebnisse ohne Frust.
Die beiden Methoden gehen von der Voraussetzung aus, dass der SB-Schüler mit Stöcken umgehen kann und z.B. durch Partnerarbeit eine Hilfskraft auf Snowblades zur Verfügung steht.
Die Erfolge sind sensationell und äußerst motivierend.

5 Skilanglauf

- 5.1.1 Diagonal - Technik-Methodik-Geländewahl** **Peter Klöcker 2004**
Prinzip, Ausrüstung, Beschreibung der wichtigsten Techniken mit Abbildungen. Ganzheitliche methodische Vorgehensweise mit Schülern.
Wahl der geeigneten Technik bei verschiedenen Geländeformen (Steigungen, Gefälle)
- 5.1.2 Skating - Technik-Methodik-Geländewahl** **Peter Klöcker 2004**
Beschreibung der wichtigsten Techniken mit Abbildungen.
Ganzheitliche methodische Vorgehensweise mit Schülern.
Wahl der geeigneten Technik bei verschiedenen Geländeformen (Steigungen, Gefälle) in Abhängigkeit der Könnensstufe und Athletik.

6 Springen

- 6.1.1 Hoch hinaus – vom Springen und Schanzenbau** **F. Trendelkamp 2006**
Der Artikel beschreibt den Bau von sicheren und einfachen Einsteigerschanzen und versucht, die Angst des Lehrers vor Unfällen zu nehmen.

7 Sicherheit/Erste Hilfe

- 7.1.1 Safer-Carving** **F. Trendelkamp 2001**
Der Artikel analysiert die neuen Gefahren der Carvingtechnik und gibt vielfältige Übungen für jeden Skikurs zur Sicherheitserziehung.
- 7.1.2 Die Carvingregeln** **W.Kuchler 1998**
Ähnlich wie die FIS-Regeln schlägt Walter Kuchler 10 Regeln für ein Skifahren mit neuer Technik und neuem Skimaterial vor. Es handelt sich hier um Verhaltensregeln, die jeder Skifahrer kennen sollte. So regeln sie z.B. bereits 1998 das neue Problem des Bergauffahrens, dass erst 2003 in einer Veränderung der FIS-Regeln aufgegriffen wurde. Ein „Muss“ für jeden Skikurs!
- 4.10.6 Skiunfall – Was tun?** **Bernd Zehetleitner**
Kurzer Abriss über die wichtigsten Erste Hilfe-Maßnahmen . Artikel aus DSV-Aktiv 4/2007.

8 Sportliche Vorbereitung

- 8.1.1 Skate to Ski** **Oliver Atts 2006**
- Aufbau eines Trainingkonzepts mit motivierendem Charakter.
- Die Übungen enthalten möglichst viele Bewegungselemente des alpinen Skilauf.
- Die Übungen orientieren sich am neusten Bild der Skitechnik (Carving).

- Die konditionellen Anforderungen der Carvingtechnik werden berücksichtigt.
- Sicherheitsaspekte werden thematisiert.

8.1.2 Vom Waveboardfahren zum Snowboardfahren **B.Schütte/ F. Trendelkamp 2012**
 - Technische Überlegungen und methodische Übungen zur Vorbereitung mit dem Waveboard

8.1.3 Gekonnt Stürzen **F. Trendelkamp 2008**
 Übungen zur Fallschulung auf der Weichbodenmatte mit Skateboard, Inliner und Schiefer Ebene

9 Allgemeine Literatur

9.1.1 Lehrplan: Schneesportunterricht mit Kindern und Jugendlichen.

**Interski Deutschland (Hrsg.)
(2010).**

**9.1.2 Swiss Snowsports Association - SSSA in Zusammenarbeit mit Jugend + Sport
und Swiss-Ski (Hg.) (2013).**

**Sneesport Schweiz. Band
8/2013: Kinderunterricht. Belp.**

10 Internetlinks

www.dvs-interskideutschland.de/lehrpläne.htm

zum Downloaden als PDF-Datei:

1. Literaturliste (2010-10) zum Lehrplan "Schneesportunterricht mit Kindern und Jugendlichen".
2. Präsentation. Frank Reinboth (2010). Schneesportunterricht mit Kindern und Jugendlichen. Der neue Kinder- und Jugendlehrplan

www.Skiunterricht.com

weltweit wohl das größte und kostenlose Portal für „Schneesport an Schulen“ mit Downloadmöglichkeit umfangreicher praxisorientierter Fachartikel

www.snowsport.ch

(viele Angebote zum Downloaden)

Beispiele: Swiss Snowsports Association – SSSA (Hg.). Academy - eine Praxisbeilage zur Zeitschrift Swiss Snowsport. Belp: Swiss Snowsports Association.

Nr. 23 - 09/2014 Lernen mit Bildern - Unterstützung im Bewegungskennen

Nr. 21 - 09/2013 Kinderunterricht (Band 8 der Lehrmittelsreihe SSSA)

Nr. 19 - 09/2012 Bewegungskennen Nr. 18 - 11/2011 Risikomanagement im
Schneesport

Nr. 17 - 02/2011 Kinderunterricht Nr. 8 - 03/2006 Education Ski und
Snowboard
Kinderunterricht

Nr. 6 - 01/2006 Biomechanik im Schneesport

Nr. 5 - 04/2005 Sicher Lernen! Sicher Lehren!

www.mobilesport.ch

(zahlreiche, sehr praxisnahe Unterrichtsmaterialien auch für den Schneesportunterricht mit Kindern - Themen + Dossiers - Schneesport)

Beispiele:

10/2011 Kids auf Ski und Snowboard

10/2012 Schneesportlager

03/2013 Slacklinen

04/2013 Off-Snow-Training für Freestyle

11/2013 Mut tut gut

04/2014 Off-Snow-Training für Kids

10/2014 Sport und Handicap