



westdeutscher skiverband e. v.

Richtlinien und Curriculum zum **wsv-Scout**

Impressum:

Herausgeber: westdeutscher skiverband e.v., Referat Schneesport an Schulen

Redaktion: Dirk van Klev, Referent Schneesport an Schulen

Mitarbeit: Heino Kuhlemann, Lehrwart 2013-2016

Carola Schluckwirt, Verbandssekretariat

Tobias Ossmann, Mitglied wsv-Team Schule und selbst wsv-Scout

Verabschiedung: AK-Lehrwesen-Sitzung am 13.06.2014

Inhaltsverzeichnis:

1.	Vorworte	4
2.	Richtlinien des Weiterqualifizierungs-Moduls	5
3.	Ausbildung zum wsv-Scout	5
3.1	Inhaltliche Vorgaben	5
3.2	Prüfung	5
3.3	Zertifikat	6
4.	Tätigkeit als wsv-Scout	7
4.1	Richtlinien für die Scout-Tätigkeit	7
4.2	Alternativen im Praxislehrgang: Mit oder ohne Theorie	7
4.3	Curriculum Praxis	7
4.4	Meldung an die Geschäftsstelle	8
4.5	Glückwunschsreiben an die qualifizierten SchülerInnen	9
4.6	Zertifikat für die ausgebildeten SchülerInnen	10
5.	Anhang I: Praktische Hilfen für die Arbeit als wsv-Scout	11
5.1	Orientierungen für die Demonstrationsfahrten	11
5.2	Methodik-Modul	12
5.3	Beurteilungsbogen Praxislehrgang im Rahmen einer Schulschifahrt	13
5.4	Tipps für Theorie-Module bei einem Praxislehrgang mit Theorie	14
6.	Anhang II: Praktische Hilfen für erfolgreiche SchülerInnen als geeignete Hilfskraft bei Schulschifahrten	16

1. Vorworte

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

seit der Wintersaison 2008/2009 hat der westdeutsche skiverband e.v. im Referat Schneesport an Schulen das Weiterqualifizierungs-Modul zum wsv-Scout im Angebot und überträgt Instructoren Ski Alpin die verantwortungsvolle Aufgabe, bei ihren Schülerinnen und Schülern den Praxislehrgang zur Grundstufe (G1) durchzuführen und ihnen ggf. eine Empfehlung für die Teilnahme am Schneelehrgang DSV-Grundstufe (G2) auszusprechen. Damit hat der westdeutsche skiverband e.v. eine Möglichkeit geschaffen, trotz des demographischen Wandels auch zukünftig ausreichend interessierte Lizenzträger gewinnen zu können. Des Weiteren können die qualifizierten Schülerinnen und Schüler die LehrerInnen bei einer Schulschnee-sportfahrt unterstützen.

Mit diesen Richtlinien und dem Curriculum wollen wir euch klare Vorgaben und eine Arbeitshilfe an die Hand geben.

Ich wünsche euch viel Spaß und Freude bei eurer Lehrtätigkeit im Schnee und hoffentlich viele erfolgreiche Absolventen.

Dirk van Klev

Referent Schneesport an Schulen

Sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,

der westdeutsche skiverband e.v. steht in Nordrhein-Westfalen mit seinem Landeslehrteam für eine qualitativ hervorragende Lizenzausbildung im Wintersport. Mit Ihrer Aufgabe als wsv-Scout sind Sie eine bedeutende Säule unserer Lehrarbeit. Sie kennen an Ihrer Schule Ihre Schülerinnen und Schüler am besten und Sie werden sicherlich mit diesen die skitechnischen Fertigkeiten erarbeiten und trainieren, dass einigen die nachfolgenden Ausbildungsstufen ermöglicht werden.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei dieser Tätigkeit. Man sieht sich im Schnee.

Bruno Klein

Verbandslehrwart

2. Richtlinien des Weiterqualifizierungs-Moduls

Eine Teilnahme an dem Weiterqualifizierungs-Modul zum wsv-Scout ist allen skitechnisch guten und lizenzierten Instructoren Ski Alpin möglich, welche an einer weiterführenden Schule in Nordrhein-Westfalen als Lehrerin oder Lehrer tätig sind. Die Buchung dieses Moduls wird gleichzeitig als Fortbildung anerkannt, sodass man seine Instructor-Lizenz und DOSB-Trainer C-Lizenz Breitensport über den DSV Card- und Lizenzservice verlängern kann.

3. Ausbildung zum wsv-Scout

3.1 Inhaltliche Vorgaben

Während des Lehrgangs wird bei den Scout-Anwärtern das persönliche Fahrkönnen unter Berücksichtigung der Bewegungsmerkmale des hochwertigen, parallelen Kurvenfahrens verbessert. Dabei wird stets das aktuelle DSV-Technikverständnis berücksichtigt. Methodisch werden Bewegungsbeobachtungen in der Gruppe, als Einzelkorrektur oder auch per Video angewandt. Bei ihnen muss die Bewegungskorrektur unter Skischülern geschult werden. Des Weiteren müssen die Scout-Anwärter bei den parallel stattfindenden Praxislehrgangsgruppen zur Grundstufe (G1) hospitieren, um sie auf ihre zukünftige Aufgabe in einer neuen Rolle vorzu-bereiten. Hier müssen sie schon aktiv in die Bewegungsbeobachtungen eingebunden werden. Kurze Versuche einer Lehrtätigkeit unter Beobachtung eines Landeslehrteammitglieds müssen stattfinden. Dabei soll das Spektrum an Übungen zu unterschiedlichen Lernschritten und Lernzielen erweitert werden.

3.2 Prüfung

Das Weiterqualifizierungs-Modul ist ein Prüfungslehrgang. Alle Scout-Anwärter erhalten Tagesnoten durch die Landeslehrteammitglieder, welche über eine Befähigung in der zukünftigen Lehrarbeit für die Durchführung eines Praxislehrgangs zur Grundstufe (G1) entscheiden. Nach dem Wochenlehrgang entscheidet die Durchschnittsnote, welche besser als 4,0 sein muss, ob der Teilnehmer das Weiterqualifizierungs-Modul erfolgreich bestanden hat.

Jeder erfolgreiche Teilnehmer erhält das folgende Zertifikat als wsv-Scout.

3.3 Zertifikat



westdeutscher skiverband e.v.

Zertifikat

Der westdeutsche skiverband ernennt

«**Vorname**» «**Name**»

zum

WSV-Scout

Hiermit wird ihm/ihr die Aufgabe übertragen,
geeignete Schülerinnen und Schülern zu sichten
und zur

DSV-Ausbildungsstufe
„Praxislehrgang zur Grundstufe Alpin (G1)“
auszubilden und zu zertifizieren.

Meinerzhagen, xx.xx.xxxx

Dirk van Klev
Referent Schneesport an Schulen

4. Tätigkeit als wsv-Scout

4.1 Richtlinien für die Scout-Tätigkeit

Alle wsv-Scouts können an ihrer weiterführenden Schule in Nordrhein-Westfalen mit Schülerinnen und Schüler im Rahmen einer Schulschneesportfahrt den Praxislehrgang zur Grundstufe (G1) durchführen und ihnen ggf. eine Empfehlung für die Teilnahme am Schneelehrgang zur DSV-Grundstufe (G2) aussprechen (Beschluss der AK-Lehrwesen-Sitzung am 13.6.2014). Dementsprechend sind Nichtschüler, z.B. ehemalige SchülerInnen, ReferendarInnen oder sogar KollegInnen, als Teilnehmer des Praxislehrgangs ausgeschlossen. Diese können jedoch gerne die regulären Praxislehrgänge des Verbandes buchen. Jedes Landeslehrteammitglied, welches von Beruf Lehrer ist, kann automatisch für seine Schülerinnen und Schüler die wsv-Scout-Rolle einnehmen.

4.2 Alternativen im Praxislehrgang: Mit oder ohne Theorie

Jeder wsv-Scout hat grundsätzlich zwei Möglichkeiten für seinen Praxislehrgang zur Grundstufe im Rahmen seiner Schulschneesportfahrt:

Sollte man sich für eine Ausbildung mit den Theorieeinheiten entscheiden, müssen nach jedem Praxistag folgende Inhalte analog zu einem Theorietag beim wsv vermittelt werden:

- Risikomanagement und Risikomanagement auf der Piste
- Schneesport und Umwelt
- Bewegungslehre und Biomechanik
- Anatomie
- Methodik im Schneesport
- Kinderskiunterricht
- Sportstruktur und Ausbildung
- DSV-Skilehrplan Alpin
- Prävention
- Skirecht

Die Theorieeinheiten müssen jede Schülerin und jeden Schüler befähigen, die Theorieprüfung beim Schneelehrgang DSV-Grundstufe (G2) erfolgreich zu bestehen. Trotzdem muss bei einer Empfehlung zum Schneelehrgang jeder vorher an einem Theoriewochenende des wsv an der schneesportspezifischen Erste-Hilfe-Ausbildung mit Prüfung teilnehmen.

Entscheidet man sich für eine Ausbildung ohne Theorieeinheiten, muss jeder Teilnehmer bei einer Empfehlung zum Schneelehrgang vorher an einem kompletten Theoriewochenende des wsv mit den vorgenannten Theorieeinheiten und der schneesportspezifischen Erste-Hilfe-Ausbildung mit Prüfung teilnehmen.

4.3 Curriculum Praxis

Der nachfolgende Wochenplan soll jedem wsv-Scout eine Orientierungshilfe für die Praxisinhalte am Hang sein. Da der Praxislehrgang einem sechstägigen wsv-Kompaktlehrgang mit vier Techniktagen und zwei Praktikumstagen entsprechen muss, sind mit den Schülerinnen und Schülern auch Unterrichtsversuche durchzuführen, welche sicherlich auch bei einem zukünftigen unterstützenden Einsatz bei einer Schulschneesportfahrt von Vorteil sein können.

4.5 Glückwunschsreiben an die qualifizierten SchülerInnen

Jede Schülerin und jeder Schüler erhält seitens der Geschäftsstelle folgendes Glückwunschsreiben:

westdeutscher skiverband e.v.

westdeutscher skiverband e.v. • Postfach 1550 • 58531 Meinerzhagen

Lieber <Vorname>, oder
Liebe <Vorname>,

Geschäftsstelle
Butmirke 5
58540 Meinerzhagen

Tel. +49 (0) 2354 928220
Fax +49 (0) 2354 6062
E-Mail: wsv@wsv-ski.de
www.wsv-ski.de

Vereinsregister-Nr.:
30224 (Amtsgericht Herborn)
Steuer-Nr. 332/5797/1242

Referent Schneesport an Schulen
Dirk van Klev
Deiftstr. 40
44677 Castrop-Rauxel

Tel. 02305/962849
Fax 02305-962848
Mobil: 0162/6001999
E-Mail: dirk.vanklev@wsv-ski.de

<Datum>

herzlichen Glückwunsch zur erfolgreichen Absolvierung des Praxislehrgangs zur Grundstufe (G1) an eurer Schule. Wir freuen uns, dich in den Reihen der angehenden Instructoren begrüßen zu dürfen. Mit deiner Ausbildung hast du nun den Weg begonnen, den wir alle, auch deine Lehrer, einmal angetreten sind.

Dieser Weg verspricht zwar erst einmal viel Lernen, weitere Ausbildungen und Prüfungen, aber vor allem auch sehr viel Spaß und Freude im Umgang mit jungen Menschen, Schülern und Jugendlichen in deinen Skikursen. Du kannst später einmal in deiner Freizeit Skifreizeiten begleiten, Skikurse geben und vielleicht sogar einmal selbst junge Schneesportler „scouten“.

Soweit dein Ausbildungs-Scout dich jetzt schon für ausreichend ausgebildet hält, kannst du bereits jetzt schon deine Schule bei ihren Schneesportwochen unterstützen und vielleicht schon eine eigene Skigruppe als geeignete Hilfskraft im Sinne des Erlasses „Sicherheitsförderung im Schulsport“ übernehmen.

Gewiss hat dir dein Ausbildungs-Scout auch schon gesagt, wie es weitergeht:

1. Nimm Kontakt mit einem Skiverein in deiner Nähe auf.

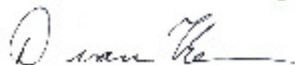
Dies könnten z.B. sein:

- <Vereinsname> e.V., Ansprechpartner Jugendwart <Name <Vorname>, Tel.: xxxxxxxxxx, Email: <Email>
- <Vereinsname> e.V., Ansprechpartner Jugendwart <Name <Vorname>, Tel.: xxxxxxxxxx, Email: <Email>

Für die weitere Ausbildung musst du Mitglied in einem wsv-Skiverein sein. Auch dort warten gewiss tolle Aufgaben auf dich, wenn du möchtest.

2. Suche dir einen Schneelehrgang DSV-Grundstufe (G2) aus dem wsv-Lehrgangsprogramm heraus. Du findest diese Lehrgänge unter <http://www.wsv-ski.de/lehrenwesen>.
3. Soweit ihr den Theorie-Lehrgang noch nicht an der Schule gemacht habt, führt dich allerdings dein erster Schritt zum Theorie-Lehrgang. Eine skispezifische Erste-Hilfe-Ausbildung musst du ohnehin bei uns belegen.
4. Lasse dich von deinem Ausbildungs-Scout beraten, wann es für dich sinnvoll ist, den Schneelehrgang DSV-Grundstufe (G2) zu starten. Nutze die Zeit bis dahin, um Erfahrungen in Hospitationen und eigenen Skikursen deiner Schule zu sammeln und weiter an deinen Schwachpunkten zu arbeiten.

Wir wünschen dir viel Erfolg und Freude
bei deinem weiteren Ausbildungsweg!



Dirk van Klev
Referent Schneesport an Schulen



wsv-ski.de

4.6 Zertifikat für die ausgebildeten SchülerInnen



westdeutscher skiverband e.v.

<Vorname> <Name>

hat erfolgreich am Praxislehrgang zur Grundstufe (G1)
am <Schulname> teilgenommen.

Mit dieser Ausbildung kann <Vorname> seine Schule in den Schneesportwochen als geeignete Hilfskraft im Sinne des Erlasses „Sicherheitsförderung im Schulsport“ unterstützen und hat gleichzeitig die Voraussetzungen für den Schneelehrgang DSV-Grundstufe (G2) erworben. Die Ausbildung umfasste 60 UE.

Wir wünschen <Vorname> viel Erfolg und Freude
bei seiner weiteren Ausbildung

<Vorname> <Name>
ausbildender wsv-Scout

Dirk van Klev
Referent Schneesport an Schulen

5. Anhang: Praktische Hilfen für die Arbeit als wsv-Scout

5.1 Orientierungen für die Demonstrationsfahrten

- Bei allen Fahrten sollte eine Grundposition erkennbar sein, die geprägt ist durch die Beugung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenk; die Arme werden seitlich neben dem Körper geführt.
- Überwiegend erkennbar sollten rhythmisch angepasste Bewegungen sein, die sich dem Kurvenverlauf anpassen.
- Des Weiteren sollte die Beininitiiierung überwiegend erkennbar sein.
- Dass der Körperschwerpunkt zum Kurvenwechsel nach vorne in die Richtung der neuen Kurve verlagert wird und der Oberkörper ausgleicht sollte zumindest vereinzelt erkennbar sein.

5.2 Methodik-Modul:

- Hospitation in den Schulsikikursgruppen
- Übernahme von Übungen unter Anleitung des Scouts oder Schulschneesportleiters
- Miniskills (Kurzversuche) in einer Schulsikikursgruppe (Bewertung/Feedback durch den Scout bzw. Schulschneesportleiter)
- Wissen über Sicherheitsaspekte, Führen von Skigruppen, Unfallverhütung (siehe Theorie) soll in den Hospitationsphasen erfahren und angewandt werden.

Vorschläge an Miniskills für Schülerinnen und Schülern im Rahmen des Praxislehrgangs während einer Schulsikifahrt

- Zeige wie man sich mit einer Gruppe in der Ebene bewegt.
- Führe deine Gruppe dazu mit dem Ski bergauf zu steigen.
- Fahre mit deiner Gruppe parallel bergab und bringe sie dazu im Pflug zu bremsen.
- Lerne mit deiner Gruppe unterschiedliche Liftanlagen kennen und benutzen.
- Fahre mit deiner Gruppe erste (Pflug-) Kurven.
- Zeige Möglichkeiten auf, die Pflugkurven zu verbinden.
- Fahre mit deiner Gruppe zwischen den Pflugkurven in paralleler Skistellung.
- Fahre mit deiner Gruppe im Kurvenverlauf zunehmend in paralleler Skistellung.
- Festige und variiere mit deiner Gruppe das parallele Kurvenfahren.
- Führe deine Gruppe (bei Nebel/dichten Schneefall) sicher zu Tal.

Name der Schule: _____



Leitfaden für die Miniskills (Kurzversuche)

Zielsetzung der Miniskills:

Aufgabe ist es, innerhalb von 10 Minuten das Thema mit logischen, aufeinander aufbauenden Übungen so abzuhandeln, dass die Thematik voll erfasst und das Unterrichtsziel erreicht wird.

Wichtige Anmerkungen für die Miniskills:

1. Die Miniskills werden vom Scout bzw. Schneesportleiter nach ca. 10 Minuten beendet. Bitte macht so lange weiter, bis dieser „Stopp“ sagt.
2. Die Wahl der Übungen muss dem Unterrichtsziel und damit auch der Zielgruppe Anfänger entsprechen.
3. Die Wahl des entsprechenden Geländes ist ebenfalls stark zielgruppen- und themenabhängig und sollte vor allem „real“ auch vorhanden sein.
4. Während der Miniskills ist keine Liftfahrt erlaubt.
5. Beachtet bitte unter dem Zeitaspekt, dass jede Übung einer Erklärung und in der Regel einer Demonstration bedarf. Hinzu kommt ggf. eine Einzel- oder Gruppenkorrektur mit einer sich daran anschließenden Korrektur- bzw. Übungsaufgabe.
6. Denkt auch daran, dass ihr nicht zeigen sollt, wie viele Übungen euch zu dem Thema einfallen, sondern die Übungen sollen zielorientiert ausgewählt werden. Das Ziel bestimmt den Weg!

Viel Spaß und viel Erfolg!



5.3 Beurteilungsbogen Praxislehrgang im Rahmen einer Schulschifahrt

Name der Schule: _____

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

jede(r) Schüler/in erhält am Ende des Praxislehrgangs eine qualifizierte Rückmeldung zu seinen skitechnischen, methodischen, persönlichen und sozialen Kompetenzen sowie eine Empfehlung/Nichtempfehlung für den Schneelehrgang (Grundstufenlehrgang). Aus diesem Grund bitte den Bogen sorgfältig ausfüllen und ggf. mit den anderen Scouts besprechen und täglich übergeben. Danke!

Schulschifahrt/Datum: _____ Name: _____ Gruppe: _____

Scout Tagesthema	Kommentar/Bemerkungen (skitechnische, methodische)	Weitere Hinweise (persönliche, soziale, sonstige)	Empfehlung Schneelehrgang	
			Ja	Nein
1. Tag Scout: _____ Thema vormittags: _____ Thema nachmittags: _____				
2. Tag Scout: _____ Thema vormittags: _____ Thema nachmittags: _____				
3. Tag Scout: _____ Thema vormittags: _____ Thema nachmittags: _____				
4. Tag Scout: _____ Thema vormittags: _____ Thema nachmittags: _____				
5. Tag Scout: _____ Thema vormittags: _____ Thema nachmittags: _____				
6. Tag Scout: _____ Thema vormittags: _____ Thema nachmittags: _____				
Gesamt:				

Erläuterung für die Scouts:

Die Kommentare bitte je Halbtage eintragen. Um den Schüler/innen ein möglichst genaues Feedback zu ermöglichen, bitte bedenken, dass die Unterlagen weitergereicht werden und die Lehrkraft, welche die Abschlussbesprechung vornimmt, auf gute und verwertbare (d.h. auch lesbare) Informationen angewiesen ist.

Datum: _____ Name des Besprechenden: _____

Unterschrift: _____

5.4 Tipps für Theorie-Module bei einem Praxislehrgang mit Theorie

Grundsätzlich müssen die Inhalte analog zu einem Theorietag beim wsv vermittelt werden (siehe Kap. 4.2). Diese können im Vorfeld, im Zuge einer AG, oder auf Abendveranstaltungen vermittelt werden. An dieser Stelle sollen nur Tipps zu den drei Theorie-Modul-Einheiten (Sicherheit/Methodik/Technik) gegeben werden.

a) Einführung Sicherheit

Allgemeine Einleitung:

- Info über Hospitation in den Schulsikursgruppen (s.o.)
- Nachmittags: Technischschulung mit den übrigen Schulschneesportleiter/innen
- Abends: Theoretische Ausbildung (alle zwei Tage)

Einstieg:

- einzelne FIS-Regeln verteilen
- FIS-Regeln sollen mit Beispielen in der Gruppe erläutert werden
- Gespräch: Wann sind die FIS-Regeln für mich in der Schulsikursgruppe besonders wichtig?

Vortrag:

- Erlass "Sicherheitsförderung im Schulskisport"
- Fragen und Anregungen

Erarbeitung:

- Anhand der RUB Literatur¹, die Notfallmaßnahmen am Unfallort besprechen (S. 58/59)

Aufgabe:²

Könnensstufen und Lernziele verteilen

- Beobachtet in euren Skigruppen, wie euer Schulschneesportleiter vorgeht (S. 118-120)³

b) Methodik

Welches methodische Vorgehen der Schulschneesportleiter konntet ihr bisher in euren Schulsikursgruppen beobachten?

- lose Sammlung/Betrachtung/erste Strukturierung

Grundlagen durch gemeinsames Lesen (gemäß DSV-Lehrplan), anschließend Fragen klären

- Unterrichtsstruktur (vgl. SLP S. 58/59)
- Start > Ziel (roter Faden)
- Effekterfahrungen (vgl. SLP S. 72/73)
- Vom Bekannten zum Unbekannten (vgl. SLP S. 74/75)
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom Leichten zum Schwierigen

¹ Die Seitenangaben beziehen sich auf „Schneesport - Mit Sicherheit mehr Spaß“. Dieses Heft ist kostenlos über die ARAG-Versicherung zu bestellen und sollte jedem Schüler ausgehändigt werden. Arbeitsgemeinschaft Sicherheit im Sport, ASIS (Hrsg.): Schneesport - Mit Sicherheit mehr Spaß, 2014.

² Die Aufgaben können nur dann sinnvoll erledigt werden, wenn die Ausbildung mittels zwei Wochen und einer Hospitationsphase erteilt wird.

³ Die Seitenangaben beziehen sich ab hier immer auf den DSV-Lehrplan (SLP). Deutscher Skiverband e.V. (Hrsg.): Offizieller DSV-Lehrplan Ski Alpin, Stuttgart 2012.

Arbeitsteilige GA:

- Übungstypen und Organisationsformen (vgl. SLP Kap. 2.3, S. 80ff)
- Kompetenzen des Skilehrers (vgl. SLP Kap. 2.4, S. 92ff)

anschließend Vorstellung der anderen Gruppe

Sicherung der Aufgabe:

Erstellt gemeinsam eine Mind-Map zu dem Thema: "Guter Skiunterricht"

- Die Mind-Map soll als Ergebnis des Abends dienen und alle wesentlichen Aspekte (s.o.) enthalten.
- Ergebnis soll gesichert werden.
(Vergleich zur Einstiegsfrage)

Aufgabe zur Methodik:

- Führt zwei bis drei Übungsformen, die logisch aufeinander aufbauen in eurer Skigruppe durch.

c) **Technik**

- Austausch von Erfahrungen zum eigenen Skiunterricht
- Fragen/Anregungen zum Skiunterricht in der Gruppe erörtern

Drei Gruppen bzw. drei Aufgaben

Schreibt eine Definition zu folgenden Begriffen (Beachtet dabei ihre Funktion beim Skifahren):

- Körperschwerpunkt (vgl. SLP S.24/25)
- Kurvenwechsel (vgl. SLP S.26 - 29)
- Kurvensteuerung

Gemeinsame Auswertung:

- Flipchart o.ä.
- Zeichnen zweier Halbkreise, Scouts beschriften diese "Kurve" und die jeweilige Funktion wird gemeinsam besprochen.

Bewegungsmerkmale des hochwertigen parallelen Kurvenfahrens (vgl. SLP S. 36):

- eine regulierende Körperposition
- Bewegungen, die aus den Beinen initiiert werden
- Bewegungen, die dem Kurvenverlauf rhythmisch angepasst werden
- Zum Kurvenwechsel wird der Körperschwerpunkt nach vorn in Richtung der neuen Kurve verlagert
- In der Kurvensteuerung bewegen sich Knie und Becken zum Kurvenmittelpunkt, der Oberkörper gleicht aus

Anschließend erfolgt ein gemeinsames besprechen, Bewegungsmerkmale können auch Ausgangspunkt für methodische Reihen sein (Verbindung Methodik und Technik erläutern!).

Aufgabe:

Selbstständig entscheiden, an welchem Merkmal, zusammen mit einem Scout, nach dem Skifahren gearbeitet werden soll. Falls man unsicher ist, soll man sich dann ein Feedback einholen.

6. Anhang II: Praktische Hilfen für erfolgreiche SchülerInnen als geeignete Hilfskraft bei Schulschifahrten⁴

Lerngruppe "Einsteiger"

a) **Lerne Deine Ausrüstung kennen**

- Skischuhe, Helm, Brille und Handschuhe anziehen. Bitte immer wieder kontrollieren. Es ist das erste Mal für die Anfänger. (Ggf. Ersatz dabei haben.)
- Umgang mit Ski und Skistöcken
- Schneefang aus den Skischuhen
- Ski (unterschiedlich) tragen
Dies sollte bereits nach der Skiausgabe passieren.
- In die Bindung ein- und aussteigen
Gegenseitig helfen: Wer fertig ist hilft! Spielerisch organisieren: Wer/welche Gruppe ist als erstes fertig?
- Achtung: Die Skier sehen alle gleich aus. Es besteht Verwechslungsgefahr, falls diese unachtsam zur Seite gelegt werden.

b) **Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene**

- Stehen und gehen
- Aufstehen nach einem Sturz
 - ◆ Mit und ohne Skistöcke/ Gegenseitig helfen: Wer fertig ist hilft! Spielerisch: Wer/ welche Gruppe ist als erstes fertig?/ Aufstehen nach einem Sturz > Ski quer zum Hang, ...
- Vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreis herum
- Mit Partner und Hilfsmitteln
 - ◆ Spiel- und Übungsformen: Roller fahren (Gleiten auf einem Ski, Staffel, Wettkampf: Wer schafft eine bestimmte Strecke mit den wenigsten Fußkontakten?), vor- und rückwärts gehen, im Stand abwechselnd einen Ski anheben, Schneebäume in beide Richtungen, ziehen und schieben abwechselnd, über Hindernisse steigen, mit beiden Stöcken anschieben, Schlittschuhschritt, eine Acht laufen, Aufstehen mit und ohne Ski, etc.

c) **Steige mit Ski bergauf**

- Aufstieg im Grätenschritt, im Treppenschritt und im Halbtreppenschritt
- Mit Unterstützung und Hilfsmitteln
 - ◆ Forme ein **V** im Schnee, drücke die bergseitigen Kanten in den Schnee, Steige parallel über ein Hindernis, Spiel- und Übungsformen zum Thema: „aus dem Gleichgewicht bringen“, Aufsteigen nach vorgegebenen Linien, Wechsel von Treppen- und Grätenschritt, „Ochs am Berg, 1,2,3 ...“, „Aufstiegsparcours“, Umlaufbetrieb: Welche Gruppe bewältigt einen kompletten Umlauf am schnellsten?

⁴ Die einzelnen Lernschritte lassen sich wunderbar einlaminiert und mit auf die Piste nehmen.

d) Fahre parallel bergab und bremse im Pflug

- Gleiten und Bremsen in Pflugstellung
 - ◆ Pflugstellung im Stand üben! Springen in den „Hampelmann“; versuchen, sich mit einem Seil - zueinander gewandt - wegzuziehen; einen Ball während der Pflugfahrt einem Partner zuwerfen; „Pferdeschlitten“; versuchen, das „Wegschubsen/Anschieben“ von hinten zu verhindern; aus einer „Schussfahrt“ an einer bestimmten Markierung anhalten; abwechselnd parallel und im Pflug fahren; Fahren in unterschiedlicher Winkelstellung; halte während der Fahrt einen Skistock (= Tablett) vor dem Körper; wem gelingt der kürzeste Bremsweg?; Umlaufbetrieb; ggf. am Seil sichern/festhalten/zurückhalten
- Gleiten in paralleler Skistellung
 - ◆ Während des Schussfahrens beugen und strecken; Ball fangen und zurück werfen; wer fährt „am weitesten“?; wer traut sich, mit geschlossenen Augen zu fahren?; Lege beim Fahren deine Hände auf die Knie; Halte die Hände vor oder hinter dem Körper verschränkt; Fahre so weit wie möglich auf einem Bein; Fahre schneller (Abfahrtshocke?); schiebe dich mit beiden Stöcken an; steige während der Fahrt seitlich über ein Seil; auch: Hindernisparcours mit Stangen, Seilen, Hütchen: aus der Spur treten, Bogentreten, durch Tore fahren, über Seile springen

e) Fahre deine ersten (Pflug-) Kurve(n)

- > Gelände: leichter Übungshang mit flacher Neigung und Auslauf!
- > Erst zu einer Seite, dann zur anderen. Noch kein verbinden der Kurven!
 - Grundposition einüben (im Stand): leichte Beugung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenk; Skier werden auf die Innenkanten gestellt
 - Aus der Falllinie nach links und rechts (1)
 - Aus der Schrägfahrt nach links und rechts (2)
 - ◆ drehe dich - während der Schussfahrt - mit dem Oberkörper in die Richtung, in die du fahren möchtest > Oberkörper „dreht voraus“; schaut während der Fahrt links, bzw. rechts über die Schulter nach hinten
 - ◆ „Waage fahren“, bzw.: Fahre wie ein Flieger (deine Arme sind die Tragflächen);
 - ◆ Bus blinkt beim Abbiegen (Hand zeigt in Richtung der gefahrenen Kurve, kurvenäußere Hand stützt sich am Knie ab); Markierungen am Ende der „Schussfahrtstrecke“ (links und rechts) anfahren lassen > klappt dies zu beiden Seiten, dann ggf. in Schrägfahrt anfahren lassen; während der Fahrt drückt die Außenhand gegen Knie, bzw. Hüfte; Innenski anheben; Richtungsänderungen in Pflug- als auch in paralleler Skistellung;
 - > Wichtig: Am Ende soll die Richtungsänderung möglichst nicht mehr aus dem Oberkörper, sondern aus den Beinen initiiert werden.
- Tipp:** Hilfsmittel wie Hütchen u.a. benutzen

f) Verbinde deine Kurven

- Verbinde variabel deine (Pflug-) Kurven in unterschiedlichen Gelände
 - ◆ verbinde Kurven nach links und rechts; während der Fahrt drückt die Außenhand gegen Knie, bzw. Hüfte; Richtungsänderungen in Pflug- als auch in paralleler Skistellung; (Parallel-) Slalomfahrt, bzw. Fahren nach vorgegebenen Linien oder einen eigenen Weg durch einen Hütchenwald suchen > Hilfsmittel, wie Hütchen benutzen (auch Partnerübung); synchron fahren; im Takt des Skistockes der geeigneten Hilfskraft fahren; Partner abschütteln und unterschiedliche Radien fahren

- ◆ gut: Umlaufbetrieb oder in Stationen lernen (wenn es die Gegebenheiten am Skiort zulassen), z.B. Bremsstation, Slalom, Riesenslalom, Schanze, Wellenbahn, Rückwärtsstrecke, Riese-Zwerg, etc. (siehe auch Kapitel e)

g) Lerne unterschiedliche Liftanlagen kennen und benutzen

- Hier: Schlepplift (und Sesselbahn)
 - ◆ „Trockenübungen“ mit einem Liftbügel, Beobachten des Liftvorgangs, Liftpersonal um Hilfe bitten, Verhalten bei Ein- und Ausstieg und einem Sturz besprechen, etc.
 - ◆ Schlepplift: geeignete Hilfskraft fährt zum Schluss/Sessellift: geeignete Hilfskraft fährt voraus

Allgemeines:

- Skifahren lernen + „Flow“ + Gesundheit + Gemeinschaft + Erlebnis
- Neben Vermittlung von Fertigkeiten immer auch Raum für Erlebnisse/Emotionen schaffen, um die Begeisterung für die Schülerinnen und Schüler möglichst nachhaltig zu gewährleisten
- Methodenvielfalt, situativen Ansatz, Lernen durch Selbsterfahrung, Erlebnisoffenheit und Selbstständigkeit, etc.
- *„Fahren, fahren, fahren! Nicht am Hang herumstehen! Fahren und experimentieren. Fahren und erfahren. Fahren und einüben. Fahren und genießen.“*

Lerngruppe "Fortgeschrittene"

a) **Fahre zwischen den Pflugkurven in paralleler Skistellung**

- Rhythmische Pflugkurven fahren
- Am Kurvenende in die Schrägfahrt Ski parallel zusammenlaufen lassen
- Driften mit paralleler Skistellung
 - rutsche seitlich in paralleler Skistellung in der Falllinie und finde Halt; versuche, in paralleler Skistellung möglichst weit zu driften
 - Fahr die Schrägfahrt im Halbpflug; hebe oder tippe den Innenski in der Schrägfahrt; Wer schafft die längste Schrägfahrt auf dem (Außen-) Ski; verbinde Pflugkurven mit einer Schrägfahrt; Stelle den Innenski am Kurvenende bei; lasse die Ski am Kurvenende zusammenlaufen; macht zu zweit eine Kutscherfahrt (Slalomstangen, Skistöcke, Thera-Bänder); fahre zwischen zwei Markierungen parallel; fahre wie auf Schienen zwischen den Markierungen; Wer erreicht nach einer Markierung den höchsten Punkt?, etc.

b) **Fahre im Kurvenverlauf zunehmend in paralleler Skistellung**

- zunehmend in der Falllinie
- zunehmend vor der Falllinie
- zunehmend im gesamten Kurvenverlauf
 - Fahre mit deutlichem Belastungswechsel auf dem Außenski; hebe den Innenski im Kurvenverlauf an; fahre mit breiter Skistellung; fahre mit deutlicher Aufrichtbewegung; setze den Innenski mit einer Bewegung nach unten bei; stelle den Innenski ab der Falllinie bei
 - Kurven verbinden: Setze den Skistock zeitgleich zum Beisetzen des Innenskies ein; fahre Stoppschwünge > mehrere mit Stockeinsatz aneinanderreihen oder auf Kommando; Nahe der Falllinie fahren und wechselseitig den Innenski anheben > Tempo steigern; Partnerübung: Parallel nebeneinander oder hintereinander fahren, etc.

c) **Festige und variiere das parallele Kurvenfahren**

- optimale parallele Skistellung im Kurvenverlauf
 - in der Spur der geeigneten Hilfskraft fahren; Ausprobieren: Breite und schmale Skistellung; Skier vor und zurück, alles während der Fahrt; halte Arme und Skistöcke parallel, etc.
- Belastungswechsel und Außenskibelastung
 - Schlittschuhschritte erst in der Ebene, dann in der Falllinie, bei höhere Frequenz und Rhythmuswechsel > kann auch vom Vordermann oder der geeigneten Hilfskraft vorgegeben werden
 - Ziehe mit der Spitze des Außenstocks hinter der Bindung eine Spur in den Schnee; Notbremse mit der Außenhand, in der Falllinie; schau wie ein Indianer unter der vorgehaltenen Berghand ins Tal
- passe deine Körperposition dem Kurvenverlauf an
 - Springe beim Kurvenwechsel leicht ab; fahre rückwärts im flachen Gelände; Skistöcke ruhig, wie Antennen in die Höhe halten oder ganz ohne Skistöcke; Wellenbahn; Box; Kicker; 180Grad drehen (im flachen Gelände), etc.
- fahre rhythmisch und fließend
 - Synchronfahrten (zwei/drei/mehrfach > aufbauend); Stockeinsatz > plus Aufrichtbewegung; singen oder atmen als Rhythmisierungselement; fahren in einem Korridor, etc.