

Didaktik & Methodik

Bedingungen für einen gelungenen
Schneesportunterricht

Eine Situation ...



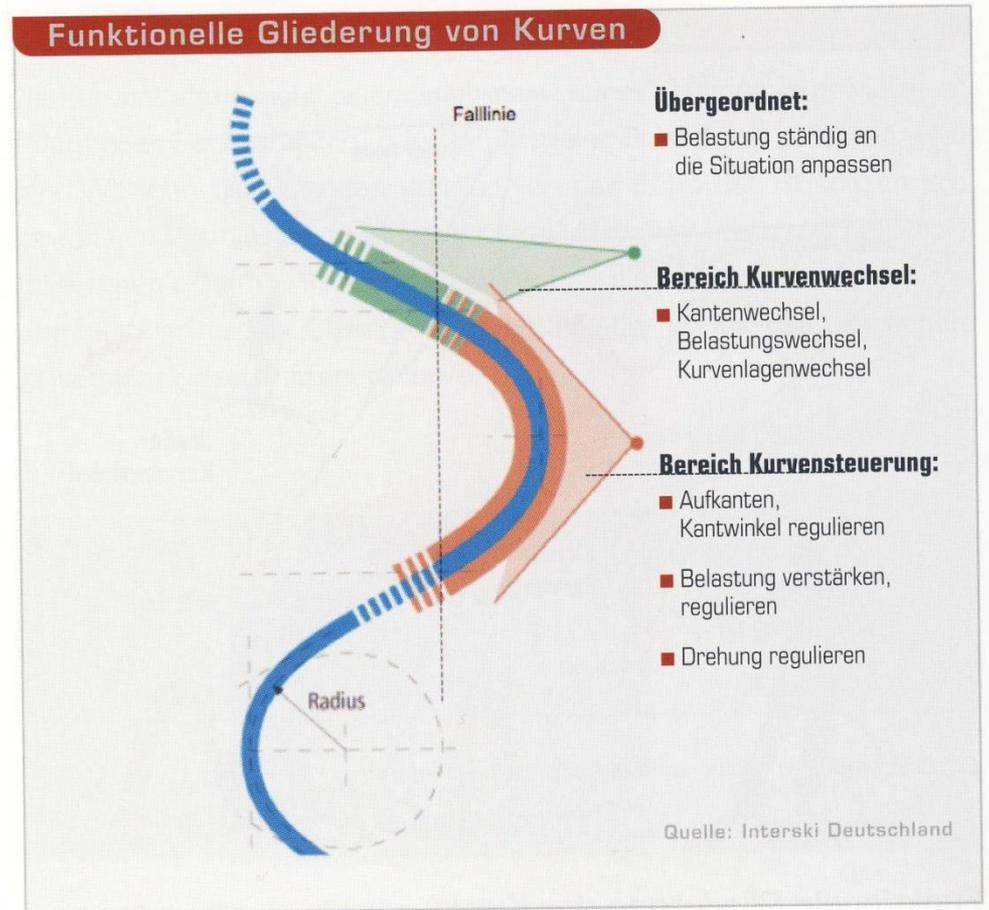
12 Schüler
fortgeschritten
heterogen
motiviert
fester Schnee
Sonnenschein

Ziele des Referates bzw. der Ausbildung

- ✧ Wie fahre **ich** in verschiedenen Kurvensituationen mein Schneesportgerät?
(Bewegungskompetenz)
- ✧ Wie fahren **SchülerInnen** unterschiedlicher Lernniveaus in verschiedenen Kurvensituationen ihr Schneesportgerät?
(Bewegungskompetenz,
Fachkompetenz)
- ✧ Wie gestalte **ich** guten Schneesportunterricht?
(Bewegungskompetenz,
Fachkompetenz,
Vermittlungskompetenz)

Bewegung analysieren (sehen & beschreiben & erklären) Vokabular

- ✦ Radius
- ✦ Kurvenwechsel,
Kurvensteuerung
- ✦ (Innenski & Außenski)
- ✦ Frontside & Backside
- ✦ Spuranlage
driftend bis schneidend
- ✦ **Belastungsverteilung**



Bewegung analysieren (sehen & beschreiben & erklären) Vokabular

- ✦ Körperschwerpunkt
- ✦ Körperposition
- ✦ Kurve
- ✦ Kurvenqualität
- ✦ Kurvenlage
- ✦ Fahrtrichtung
- ✦ Rhythmus
- ✦ Schneewiderstand
- ✦ Kantenwinkel
- ✦ Skistellung/Fußstellung
- ✦ Frequenz



Bewegungen sehen & beschreiben & erklären

Material

- 1) Was passiert mit dem **Ski** ? Warum fährt der **Ski** seine Kurven? *schneidend*
- 2) Was passiert mit dem **Ski** ? Warum fährt der **Ski** seine Kurven? *driftend*
- 3) Was passiert beim Kurvenwechsel mit den **Ski**?

Mensch

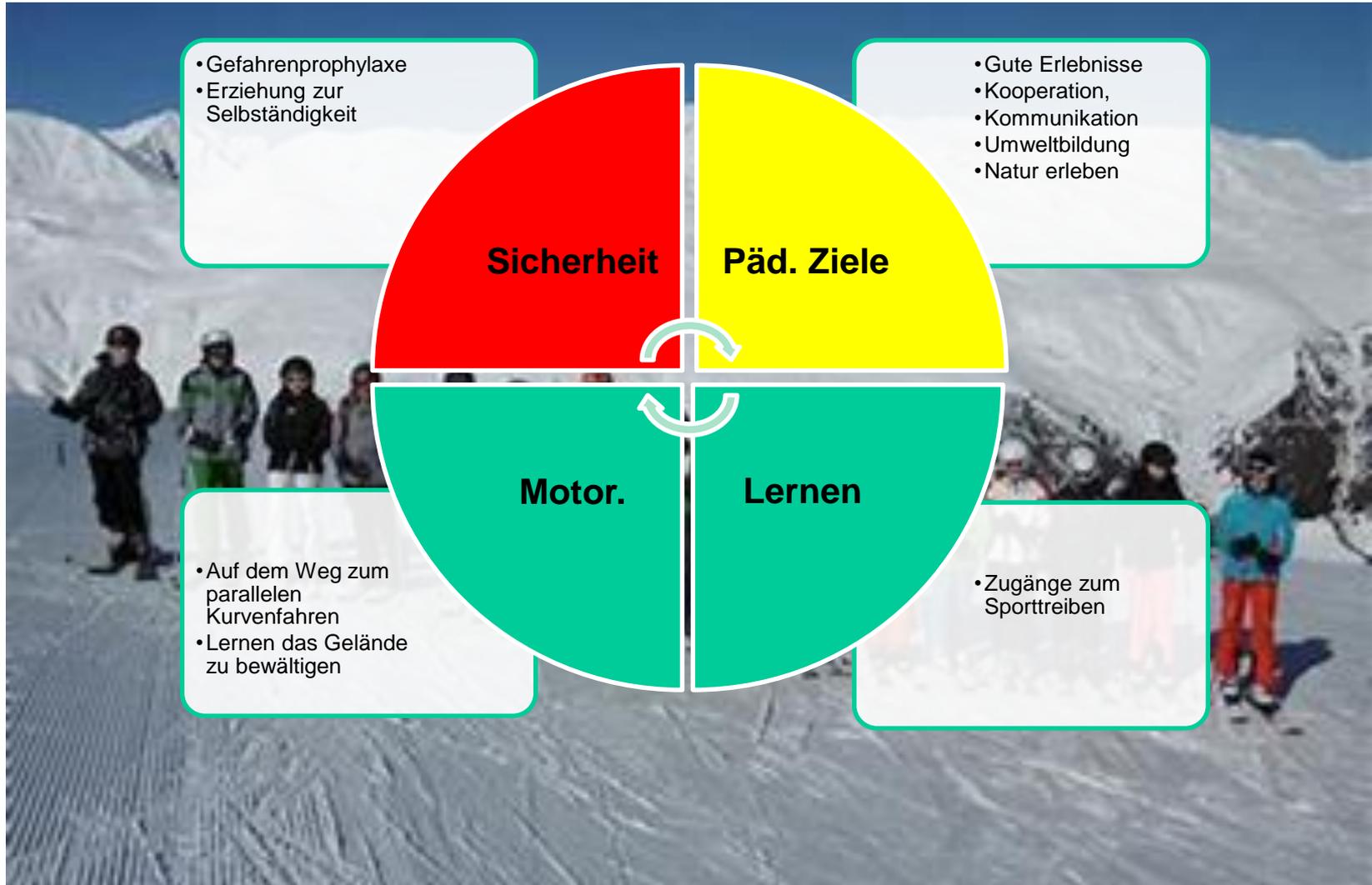
- 4) Welche **Bewegungen** müssen ausgeführt werden? *schneidend*
- 5) Welche **Bewegungen** müssen ausgeführt werden? *driftend*
- 6) Welche **Bewegungen** müssen beim Kurvenwechsel ausgeführt werden?



Bewegungsmerkmale

- 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

Ziele von Schneesportunterricht



Unterrichtssituationen



Lernniveau

- Anfänger
- Erste Kurven
- Kurven verbinden
- Im Pflug auf rot
- Parallel auf blau
- Parallel auf rot



Sicht /Fahrmöglichkeiten

- White out/Nebel
- Stark befahrene Piste
- Ziehweg
- Bedeckt, stark befahren
- Sonnig, wenig befahren
- Freie Sicht / Fahrspur wählbar



Schnee / Unterlage

- Vereiste Piste
- Sulzschnee
- Tiefer Neuschnee
- Gespurter Neuschnee
- Präparierter Neuschnee
- Griffige Unterlage

Piste

- Enger/ steiler
-
-
-
-
-
- Flacher/ breiter





Konditionelle Voraussetzungen

- gering
- 1-3 SuS unter-
durchschnittlich fit
- heterogen
- 1-3 SuS über-
durchschnittlich fit
- Hoch
- Über L



Tageszeit

- Einfahren
- Hauptteil
- Abschluss Vormittag
Letzte Abfahrt am Tag
- Erste Abfahrt der
Skifahrt
- Letzte Abfahrt der
Skifahrt

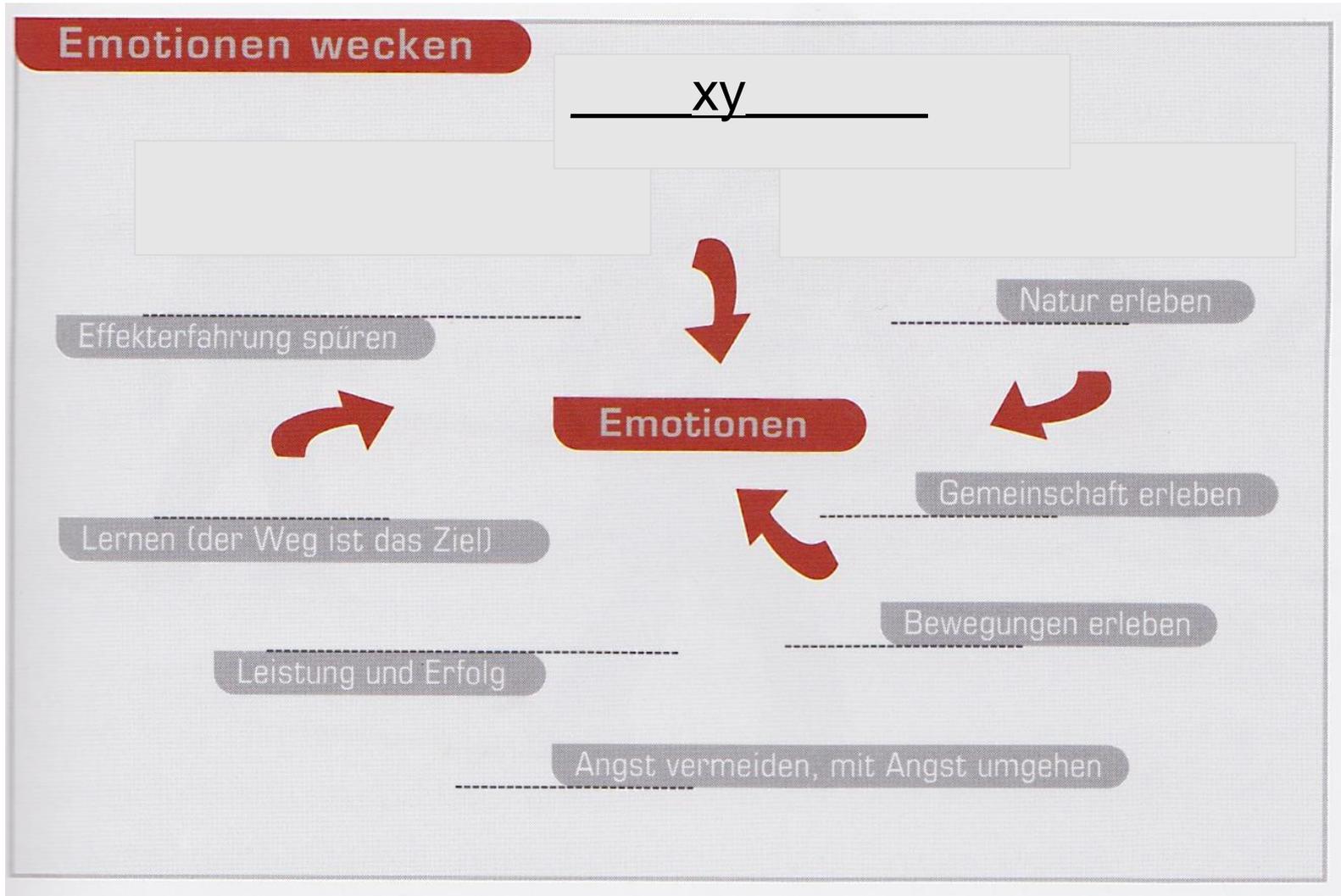


Gruppendynamik

- schweigend
- kompetitiv
- wenig Freude am motor. Lernen
- wenig kooperativ
- hoch motiviert
- übermotiviert



Der Mensch im Schnee...



Bewegungen erlernen / lehren

Einsteiger

- Ausrüstung kennenlernen
- Bewege dich in der Ebene
- Steige mit Ski bergauf
- Fahre bergab & bremse im Pflug
- Nutze Liftanlagen
- Ersten (Pflug-)Kurven
- Verbinde deine Kurven

Einsteiger	Teilkompetenzen
	Lerne Deine Ausrüstung kennen <ul style="list-style-type: none">■ Skischuhe, Helm, Brille und Handschuhe anziehen■ Umgang mit Ski und Skistöcken■ Ski (unterschiedlich) tragen■ In die Bindung einsteigen
	Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene <ul style="list-style-type: none">■ Stehen und gehen■ Vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreis herum■ Mit Partner und Hilfsmitteln
	Steige mit Ski bergauf <ul style="list-style-type: none">■ Aufstieg im Grätenschritt, im Treppenschritt und im Halbtreppenschritt■ Mit Unterstützung und Hilfsmitteln
	Fahre parallel bergab und bremse im Pflug <ul style="list-style-type: none">■ Gleiten in paralleler Skistellung■ Gleiten und Bremsen in Pflugstellung■ Aufstehen nach einem Sturz
	Lerne unterschiedliche Liftanlagen kennen und benutzen <ul style="list-style-type: none">■ Förderband, Seil-, Schlepp- oder Tellerlift und Sesselbahn
	Fahre deine ersten (Pflug-)Kurven <ul style="list-style-type: none">■ Aus der Falllinie nach links und rechts■ Aus der Schrägfahrt nach links und rechts
	Verbinde deine Kurven <ul style="list-style-type: none">■ Verbinde variabel deine (Pflug-)Kurven in unterschiedlichem Gelände
Lernziel: Bewältige deine erste Abfahrt	

Bewegungen erlernen / lehren

Fortgeschrittene

- Zwischen Pflugkurven in paralleler Skistellung
- Fahre zunehmend mit paralleler Skistellung
- Festige und variiere das parallele Kurvenfahren

→ Könner

→ Experten

Fortgeschrittene	Teilkompetenzen
	Fahre zwischen den Pflugkurven in paralleler Skistellung <ul style="list-style-type: none">■ Rhythmische Pflugkurven fahren■ Am Kurvenende in der Schrägfahrt Ski parallel zusammenlaufen lassen■ Driften mit paralleler Skistellung
	Fahre im Kurvenverlauf zunehmend mit paralleler Skistellung <ul style="list-style-type: none">■ Zunehmend nach der Falllinie■ Zunehmend vor der Falllinie■ Zunehmend im gesamten Kurvenverlauf
	Festige und variiere das parallele Kurvenfahren <ul style="list-style-type: none">■ Optimale parallele Skistellung im Kurvenverlauf■ Belastungswechsel und Außenskielastung■ Passe deine Körperposition dem Kurvenverlauf an■ Fahre rhythmisch und fließend
	

Lernziel: Fahre parallele Kurven in einfachem Gelände

Bewegungen erlernen / lehren

Teillernmethode

- Bewegungen werden zergliedert und so leichter in Einzelschritten vermittelt.
 - Welche Bewegungsabschnitte sollen isoliert und welche in Verbindung mit anderen geübt werden?



Bewegungen erlernen / lehren

Ganzheitsmethode

- Geschlossene Bewegung wird vermittelt und geübt.
- Korrekturverhalten: Einzelaspekte in der Gesamtbewegung



Bewegungen erlernen / lehren

Methodische Prinzipien

- ✦ Vom Leichten zum Schweren
- ✦ Vom Einfachen zum Komplexen
- ✦ Vom Bekannten zum Unbekannten

Aufgabenarten

- **Technikaufgaben**

- Verlaufsangabe
- Vermeidungsaufgabe
- Funktionsangabe

- **Ergebnisaufgaben**

- Allgemeine Ergebnisaufgabe
- Spiel- und Wettkampfaufgabe

- **Probier- und Experimentieraufgaben**

Aufgabenarten

- **Variationsaufgaben**

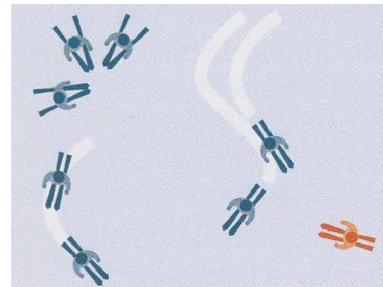
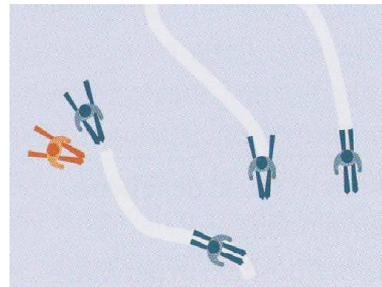
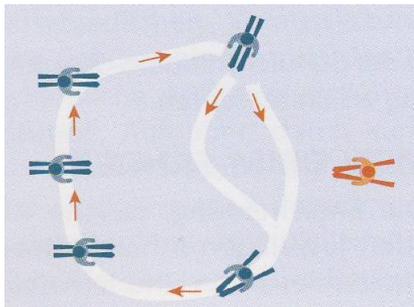
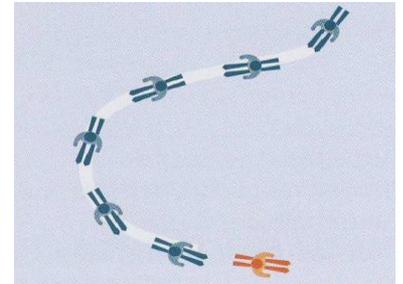
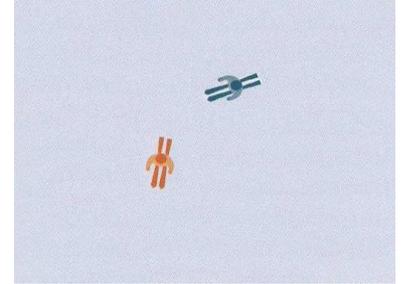
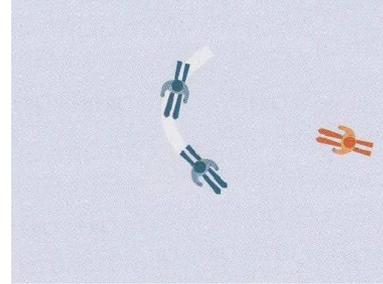
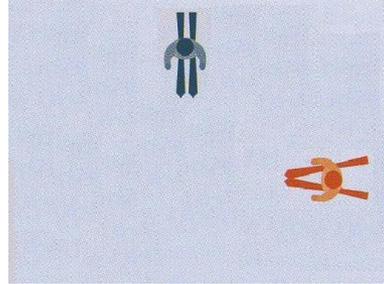
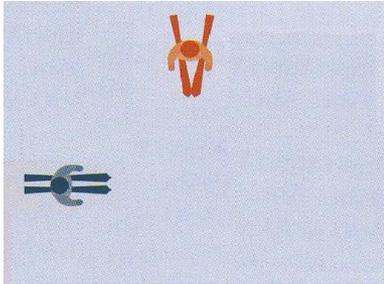
- Allgemeine Variationsaufgaben
- Kontrastaufgaben

- **Situationsaufgaben**

- Allgemeine Situationsaufgaben
- Geländeaufgaben

- **Empfindungsaufgaben**

Organisationsformen



Didaktik & Methodik Referat

Welche Unterrichtsbedingungen liegen vor? Würfele pro Möglichkeit und markiere die Situation.

<p>Lernniveau</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Anfänger 2) Erste Kurven 3) Kurven verbinden 4) Im Pflug auf rot 5) Parallel auf blau 6) Parallel auf rot 	<p>Schnee / Unterlage</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Vereiste Piste 2) Sulzschnee 3) Tiefer Neuschnee 4) Gespürter Neuschnee 5) Präparierter Neuschnee 6) Griffige Unterlage 	<p>Sicht / Fahrmöglichkeiten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) White out/Nebel 2) Stark befahrene Piste 3) Ziehweg 4) Bedeckt, stark befahren 5) Sonnig, wenig befahren 6) Freie Sicht / Fahrspur wählbar 	<p>Piste</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Enger/steiler 2) 3) 4) 5) 6) Flachere/breitere
<p>Konditionelle Voraussetzungen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) gering 2) 1-3 SuS unter-durchschnittlich fit 3) heterogen 4) 1-3 SuS über-durchschnittlich fit 5) Hoch 6) gering 	<p>Tageszeit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Einfahren 2) Hauptteil 3) Abschluss Vormittag 4) Letzte Abfahrt am Tag 5) Erste Abfahrt der Skifahrt 6) Letzte Abfahrt der Skifahrt 	<p>Gruppendynamik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) schweigend 2) kompetitiv 3) wenig Freude am motor. Lernen 4) wenig kooperativ 5) hoch motiviert 6) übermotiviert 	

Eine Abfahrt...

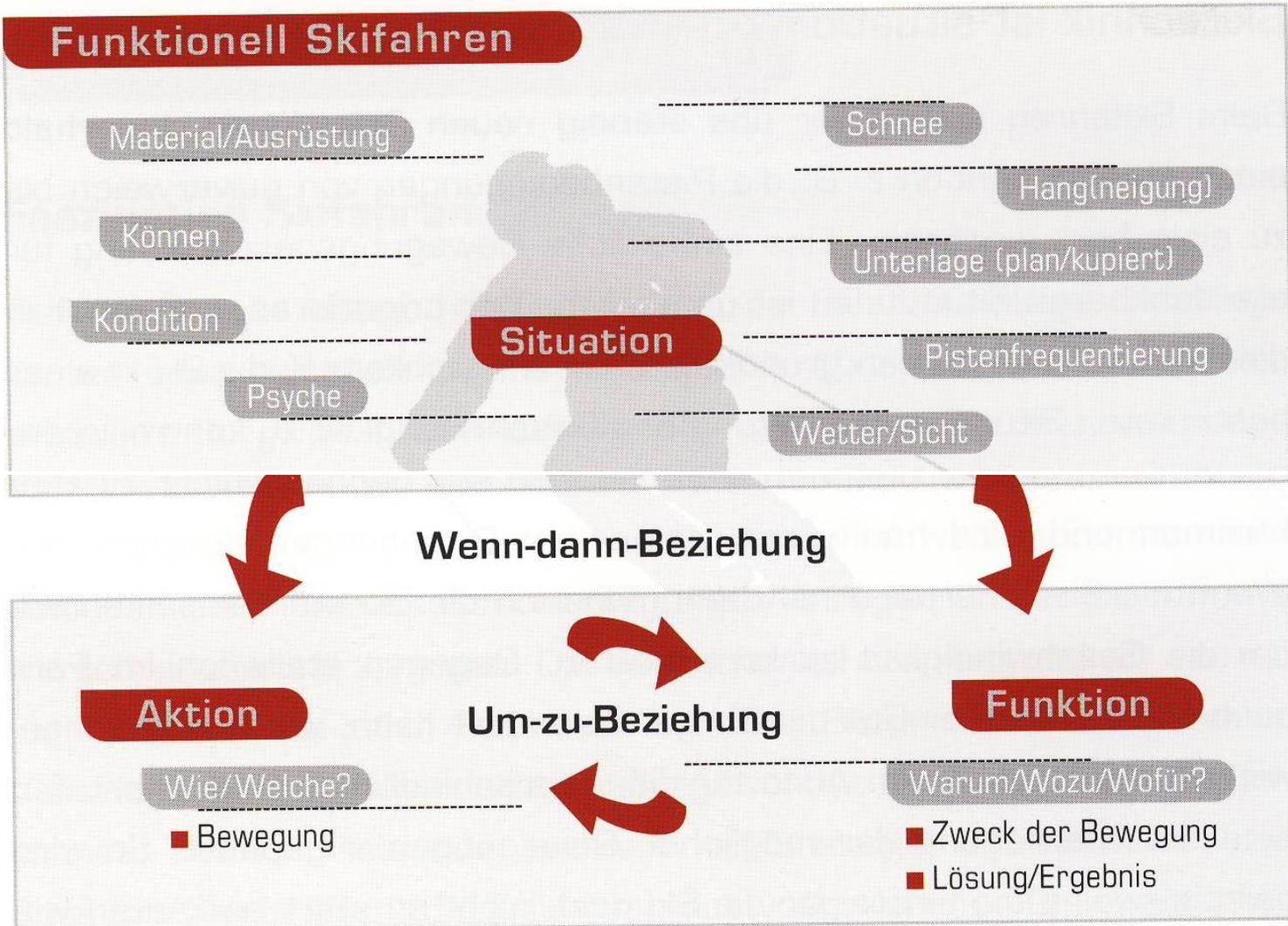
Unterrichtsziel: entspricht gewürfeltem Lernniveau plus 1 (Beispiel: Würfelaußen 1, Unterrichtsziel 2)

Organisationsform:

Aufgabenart:

Bewegungsanalyse mit dem Ergebnis:

Bewegungslernen unterrichten



Überblick Lehrpläne

- Schneesportunterricht mit Kindern & Jugendlichen (2010)
- Unterrichten leicht gemacht (2011)
- DSV Lehrplan „Ski alpin“ (2012)
- Unterrichten leicht gemacht
 - Kindergartenalter
 - Grundschulalter
 - Schulkindalter



- **Mögliche Themenbereiche für die Lehrprobe **Ski alpin****

- **Erste Pflugkurven und Liftfahren**
- **Erste Abfahrten sicher meistern**
- **Vom Pflug zum parallelen Kurverfahren**
- **Paralleles Kurvenfahren variieren und festigen**
- **Optimale Körperposition erarbeiten**
- **Formationsfahren**
- **Paralleles Kurverfahren - von mittleren zu kürzeren Radien**
- **Sicherheitstraining**