

Skifahren in der Schule

Zielsetzungen und Lernchancen – ein Beitrag von Rolf Dober

Autor: Rolf Dober ist Lehrer und unterrichtet in Wiesbaden die Fächer Sport, Religion, Politik, Ethik. Er ist Initiator und Betreuer der Internetportale www.sportunterricht.de und www.sportpaedagogik-online.de. Kontakt: rolfdober@aol.com

Skifahren bietet eine Reihe von nicht alltäglichen Lerngelegenheiten:

Im Schulsikurs kann es nicht nur um das individuelle Erlernen bestimmter Techniken des Skisports gehen, vielmehr soll das Skifahren Bestandteil eines Gruppen-, Natur- und Bewegungserlebnisses sein.

Gemeinsame Aktivitäten, Abenteuer und Erlebnisse stärken das Gruppengefühl und die Klassengemeinschaft. Vielfältiges, freudvolles Erleben und Bewegen in der freien Natur, fern von schulischen Zwängen, steigert das Wohlbefinden und weckt auch Interesse und Verständnis für den Schutz der Natur.

Mit solchen Zielsetzungen lässt sich ein Schulsikurs als pädagogisch sinnvolle Klassenfahrt in der Schule begründen. Die ökologischen Gefahren des Wintersports brauchen dabei keineswegs verschwiegen werden und die Vor- und Nachteile einer solchen Fahrt sollten offen diskutiert werden (Eltern, Schüler, Lehrer). Bereits bei der Planung der Fahrt kann dies ein wichtiger pädagogischer Impuls sein.

Die Vorbereitung auf die Klassenfahrt beinhaltet außerdem:

- Skigymnastik – konditionelle Vorbereitung
- Auseinandersetzung mit der Sicherheit beim Skifahren
- Übernahme von Verantwortung für Gruppenaktivitäten
- Thema „Lebensraum Alpen“ im Biologie-/Erdkundeunterricht

Dabei braucht die Klassenfahrt nicht beim Thema Skifahren stehen zu bleiben. Eine „Wintersportwoche“ in den Alpen kann mehr sein als ein reiner Skikurs:

Schneewandern, Rodeln, Skilanglauf, Big Foot, Snowboard, Carving u.a. können dazu



Foto: Bayern Tourismus Marketing GmbH

gehören. Allerdings werden der organisatorische und eventuell auch der finanzielle Aufwand größer.

Die hier vorgestellten Überlegungen beziehen sich also auf das Skifahren, sie können und sollten aber nach Möglichkeit auf weitere „Schneesportarten“ ausgeweitet werden.

Verschiedene **pädagogische Perspektiven** lassen sich besonders gut realisieren:

Körper- und Bewegungserfahrung, Gestaltung, Kooperation, Leistung, Gesundheit, Wagnis, Abenteuer, Risiko können und sollten als gleichberechtigte Gestaltungsprinzipien eines mehrperspektivischen Skiunterrichts, aber auch der unterschiedlichen Aktivitäten im Umfeld des Skikurses gelten. Die Schülerinnen und Schüler können auf diese Weise auch unterschiedliche Zugänge zum Wintersport erfahren.

An die Anfänger werden beim Skifahren große Anforderungen an Koordination und Kondition gestellt. Das sollte beim Skiunterricht und den anderen Aktivitäten nicht übersehen werden, v.a. auf die damit verbundenen Unsicherheiten und Ängste sollte behutsam eingegangen werden, sonst wird der Skikurs für einige schnell zum Stress und das läuft dann allen gut gemeinten Zielsetzungen entgegen.

Die Methodik und Didaktik des Skilaufs und anderer Schneesportarten ist ständig in Bewegung. Gerade unter schulischen Bedingungen müssen oft Kompromisse zwischen pädagogischen Vorstellungen und der Machbarkeit des Schul-/Skikursalltags geschlossen werden.

Vor allem durch den Einsatz von Bigfoot, Snowblades und Carbing-Ski können unterschiedliche Lehr- und Lernwege eingeschlagen werden. Die hier vorgestellten Überlegungen sollen dafür Anregungen geben.

Skifahren – Erste Erfahrungen

Die Erfahrung zeigt, dass alle Anfänger innerhalb von einer Woche mittelschwere Pisten bewältigen können. Dabei ist es aber sehr wichtig, das unterschiedliche Lerntempo und unterschiedliche Verarbeitungsformen von Erfolg und Misserfolg beim Lernen bzw. bei der Gruppenbildung zu berücksichtigen.

Gründerfahrungen

Gehen, Aufstehen, Rollerfahren, Schlittschuhschritte, Aufstehen, Wenden, Gleiten und Schussfahrten, Anhalten und Bremsen, Bodenwellen und Sprünge, Liftfahren

Geländewahl

Für die Elementarerfahrungen ist zunächst ebenes Gelände zu wählen, für die ersten



Skihütte am Arber

Foto: Bayern Tourismus Marketing GmbH

Schussfahrten nur sehr leicht geneigtes Gelände mit Gegenhang oder Auslauf. Wenn möglich, kann dabei das Liftfahren frühzeitig in den Lernprozess einbezogen werden.

Aufgabenstellungen und Spiele

sind besser als genaue Bewegungsanweisungen.

Die Schülerinnen und Schüler probieren unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten aus und lernen dabei Material, Bewegungsmöglichkeiten sowie die eigene Gleichgewichtsfähigkeit kennen. Günstig ist auch ein Aufgabenparcours im Rahmen eines Stationsbetriebs.

Aufwärmen auf der Piste – Vorbereitung auf den Skianterricht

Mit sich und anderen warm werden! Ein paar Aufwärm- bzw. Dehnübungen gehören an den Anfang des Skitages und sind auch nach längeren Pausen wichtig. Physiologisch dienen diese zur Anregung des Kreislaufs und zur Mobilisation des Bewegungsapparates (v.a. Dehnung). Aber auch in der Ski-gruppe muss man erst warm werden. Von daher ist es sinnvoll, die Übungen nicht als lästige Pflicht, sondern als Spaß in der Gruppe zu organisieren.

Gruppenübungen

- Parteeballspiele (ohne Ski, mit einem Ski; Tennisball, Handschuh, Frisbee...)
- Partnerfangen mit Handfassung, Kettenfangen, „Wolfsring“
- Bei Neuschnee: Figuren und Buchstaben in den Schnee treten
- Aufgaben mit „Indianapolisstart“ (z.B. 20-50 m Laufstrecken zur Skiausrüstung, Skianziehen und zurück)

Partnerübungen

Schieben und Ziehen, „Warmklopfen“, Partnerfangen, Verfolgungsrennen etc.

individuelle (Dehn-) Übungen

Folgende Grundsituationen können dabei erprobt werden:

Ausrüstung kennenlernen

- Ski an- und abschnallen
- Ski tragen (auf Schulter und vor dem Körper)

Bewegung der Ski auf der Stelle

- Ski vorne und hinten anheben
- den Körper nach vorne und hinten verlagern
- leichtes Springen
- Hocke
- seitlich neben die Ski setzen und wieder aufstehen (mit und ohne Stöcke)

Fortbewegung / Spielformen

Erste Erfahrungen auf Skiern sollten auch in spielerischer Form gesammelt werden.

- Gehen
- Schieben/Ziehen mit Partnern
- gleichzeitiger Einsatz beider Stöcke
- Aufstehen nach einem Sturz
- Rollerfahren auf einem Ski
- Schlittschuhschritte

Aufsteigen und Wenden

Treppenschritt, Grätenschritt, Spitzkehre

Weiter geht es mit Gleiten und Schussfahrten, Anhalten und Bremsen, Bodenwellen und Sprüngen, Liftfahren.

Skifahren und Umwelt – Umwelterziehung im Schulsikikurs

Umwelterziehung ist im Schulsikikurs ein wichtiger Bestandteil.

In vielen Schulen wird seit Jahren über



SONNENTAL DAS HAUS DER MÖGLICHKEITEN

Das Haus Sonnenthal bei Wallerfangen, in der Nähe von Saarlouis besticht durch die umliegende Waldlandschaft und eine ruhige Lage.

2 Einzel-, 29 Doppel- bzw. 16 Mehrbettzimmer mit einer Übernachtungskapazität von insgesamt 114 Betten im Haupt- und Gästehaus

2 rollstuhlgerecht einger. Zimmer

10 Tagungsräume mit entsprechender Ausstattung für bis 120 Personen

Jugend- und Erwachsenenbildungsstätte Haus Sonnenthal

66798 Wallerfangen

Telefon +49(0)6831 966830

www.tagen-bistum-trier.de



MARIENBURG ÜBER DEN BESTEN LAGEN

Die historische Marienburg oberhalb der Mosel gelegen, in der Nähe von Zell, bietet insbesondere Gruppen vielfältige Möglichkeiten zur Entfaltung im Rahmen von Bildungs-, Tagungs- und Freizeitveranstaltungen.

11 Seminarräume und Speisesaal für bis zu 120 Personen

26 Einzel-, 21 Doppel- und 8 Mehrbettzimmer

3 rollstuhlgerecht einger. Zimmer

Großzügige Außenanlage für diverse Spielmöglichkeiten, Grillplatz, Kicker, Tischtennisplatte, Terrasse, Clubräume

Jugendbildungsstätte

Marienburg, 56856 Zell

Telefon +49(0)6542 93680

www.tagen-bistum-trier.de



Gerold-Loipe im Karwendel

Foto: Bayern Tourismus Marketing GmbH

den Sinn und Unsinn von Skikursen gestritten und die umweltbedrohenden Aspekte dieser Natursportart werden von den Gegnern des Skifahrens in der Schule in den Mittelpunkt ihrer Argumentation gestellt.

Diese Argumente müssen sehr ernst genommen werden.

Der Skiunterricht stellt aber auch eine gute Möglichkeit dar, um den Sinn eines natur- und umweltgerechten Verhaltens nicht nur zu verdeutlichen, sondern zu erleben. Ziel sollte es sein, über das Skifahren auch ein ausgewogenes Verhältnis zur Natur zu entwickeln. Während des Schulsikikurses kann auch ein Abend dieser Thematik gewidmet werden.

„Über das Skierlebnis zum Naturerlebnis, über das Naturerlebnis zum Naturschutz“ ist deshalb auch ein Motto des deutschen Skiverbandes. Damit dies nicht ein Lippenbekenntnis bleibt, muss die Schule einen entsprechenden Beitrag dazu leisten. Dabei bringt das Theoretisieren wenig. In der Unterrichtspraxis muss auf die Probleme eingegangen werden. Ehrlichkeit, keine Beschönigungen sind gefragt:

- Einschränkung des Naturverbrauchs durch Pisten- und Liftbau
- Überlegte Planung der Besiedelung der Alpenlandschaft und der zur Versorgung notwendigen Infrastruktur (Hotelbauten, Restaurants, Parkplätze u. a.)
- Lösung der Verkehrsproblematik (Belastung des Alpenraumes durch Individualverkehr)
- Vermeidung von Abfall: Entsorgungsprobleme im Alpenraum
- Schutz von Fauna und Flora
- Schutz der Einrichtungen der Bergbauern (nach DSV-Skilehrplan)

Pistenregeln – FIS-Regeln

1. Rücksicht auf die anderen Skifahrer

Jeder Skifahrer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

Jeder Skifahrer muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

3. Wahl der Fahrspur

Der von hinten kommende Skifahrer muss seine Fahrspur so wählen, dass er den vor ihm fahrende Skifahrer nicht gefährdet.

4. Überholen

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

5. Einfahren und Anfahren

Jeder Skifahrer, der in eine Skiabfahrt einfahren oder nach einem Halt wieder anfahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

6. Anhalten

Jeder Skifahrer muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.

7. Aufstieg und Abfahrt

Ein Skifahrer, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.

8. Beachten der Zeichen

Jeder Skifahrer muss die Markierung und die Signalisation beachten.

9. Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer zur Hilfeleistung verpflichtet.

10. Ausweispflicht

Jeder Skifahrer, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.