

SportPraxis

Die Fachzeitschrift für Schule und Verein



Mehrperspektivischer Sportunterricht

- Didaktische Gestaltungsmöglichkeiten
- Schwimmen
- Fair Play



- Skifahren
- Street Racket
- Inklusion



Von Susanne Schlager, Mario Karelly, Georg Kopp und Michael Wiener-Pucher

Übungen für mehr Spaß und Sicherheit beim Skifahren

Schulskitage sind für viele Grundschulkinder das Highlight des Winters. Häufig müssen jedoch schulexterne Begleitpersonen ohne einschlägige Ausbildung, z. B. die Eltern, die Lehrkräfte unterstützen, damit Skitage überhaupt möglich werden – eine Herausforderung für Sicherheit und Lernerfolg. Wie dies gelingen kann, zeigt der vorliegende Beitrag.

Die im Praxisteil vorgestellten Übungen bilden nicht den aktuellen Skilehrplan ab, sondern orientieren sich an den skitechnischen Grundelementen, die spielerisch gefestigt werden sollen. Die Zielgruppe sind somit Kinder, die bereits erste Erfahrungen auf Skiern gemacht haben (keine Neuanfänger). Die Übungen sollen Kindern zu einem abwechslungsreichen, freudvollen Skitag verhelfen, um Grundelemente des alpinen Skifahrens spielerisch zu festigen. Mittels wiederholtem und gezieltem Durchführen der Übungen durch Anleitung der Begleitperson werden Lernfortschritte oft in nur kurzer Zeit und ohne viel Vorbereitungsaufwand ermöglicht. Lehrpersonen sind dazu angehalten sicherzustellen, dass alle Begleitpersonen ein entsprechendes Eigenkönnen im alpinen Skilauf aufweisen und Kenntnisse über grundlegende Sicherheitsaspekte, Pistenregeln, sichere Liftbenutzung, Gruppenführung sowie den sicherheitsrelevanten schulrechtlichen Bestimmungen aufweisen, damit sämtlichen Risiken präventiv entgegengewirkt werden kann. Eine genauere Beschreibung ist in der Broschüre „Übungen für mehr Spaß & Sicherheit beim Skifahren“ zu finden. Bevor es losgeht, sollte immer der Sicherheitscheck durchgeführt werden (siehe Kasten).

Sicherheitscheck

Helm sitzt korrekt?

*Skibrille sitzt gut im Gesicht –
an die Helmform angepasst?*

Alles sicher verstaut?
(Schals, Haare, Hosenträger, ...?)

Skischuhe und Bindung geschlossen?

Nie ohne Handschuhe – auch bei warmem Wetter!

Bedeutung der Skitage und Anpassung an die Gruppe

Schulskitage sind nicht nur ein sportliches Erlebnis, sondern auch eine Gelegenheit, soziale und fachliche Kompetenzen der Kinder zu fördern. Neben dem Spaß an der Piste spielen Sicherheit und die individuelle Anpassung

sung an die Bedürfnisse der Gruppe eine entscheidende Rolle. Verantwortliche Lehrpersonen sollten daher die Gruppengröße flexibel gestalten und an den Schwierigkeitsgrad des gesicherten alpinen Skiraums, die Dauer des Skitages und den Leistungsstand der Kinder anpassen. Diese individuelle Abstimmung sorgt für eine sichere und effektive Betreuung aller Teilnehmenden.

Darüber hinaus fördern Schulskitage die soziale Kompetenz durch gemeinschaftliche Aktivitäten sowie die Fachkompetenz im Umgang mit der elementaren Bewegungsform „gleiten“. Die Übungen tragen nicht nur dazu bei, grundlegende Fertigkeiten des alpinen Skifahrens zu festigen, sondern vermitteln auch Wissen über die richtige Ausführung und deren Funktionalität. So wird neben dem sportlichen Lernen auch ein Verständnis für Sicherheit und Verantwortungsbewusstsein aufgebaut.

Skitechnische Grundelemente als Basis der Übungsauswahl

Die Übungen orientieren sich – wie bereits erwähnt – vordergründig nicht am aktuellen Skilehrplan. Um einer unstrukturierten Einseitigkeit bei der Übungsauswahl zu entgehen, braucht es trotzdem eine Orientierungshilfe, um festzulegen, was eigentlich genau geübt werden soll. Einen solchen Anhaltspunkt liefern die „skitechnischen Grundelemente“ aus der Bewegungslehre in SNOWSPORT AUSTRIA (Österreichischer Skischulverband, 2018), auf die im Folgenden zur Schaffung einer gemeinsamen begrifflichen Ebene kurz eingegangen wird. Damit soll für die Lesenden auch eine Übersicht, worauf es beim Skifahren (für Kinder) auf allen Könnensstufen ankommt, als Einführung oder Wiederholung entstehen.

Die fünf Grundelemente werden vor allem bei fortgeschrittenen Formen als „funktionelle Einheit“ (ebd.), also als ineinander verwobene Bestandteile der Bewegung und somit nicht isoliert voneinander, verstanden. Wichtig ist jedoch allgemein der Hinweis, dass bei Kindern vor allem aufgrund von physiologischen Besonderheiten so manches Element in der einen oder anderen Lernphase notwendigerweise falsch angewandt wird. Solche Fehler dürfen nicht überbewertet bzw. können sogar zugelassen werden. Man sollte dabei aber die Grundelemente in richtiger Anwendung nicht aus den Augen verlieren. Genau dafür sind die ausgewählten Übungen gedacht.

Gleichgewicht

Das Gleichgewicht gilt einerseits als bestimmendes Element für alle anderen Bestandteile des Modells und andererseits führen komplexe und variable Situationen beim Skifahren (Gelände, Schneebeschaffenheit, Sicht etc.) zu großen Herausforderungen innerhalb dieses skitechnischen Elements. Ohne genauer auf wichtige biomechanische Begriffe einzugehen, ist es wichtig zu erwähnen, dass die Mittellage das Ergebnis eines optima-

len Systems aus Unterstützungsfläche und System-schwerpunkt ist und damit eine „in alle Richtungen des Raumes bewegungsbereite Fahrposition“ als „beste Voraussetzung für schnelles Reagieren des Gleichgewichts“ entsteht (ebd.).

Kinder: Weil das oft eine Frage darstellt, kann aufbauend auf diesen Überlegungen kurz auf den Einsatz von Stöcken als Vergrößerung der Unterstützungsfläche hingewiesen werden, die sich (bei Kindern) spätestens ab dem Fahren in paralleler Skistellung anbietet). Darüber hinaus erweist sich bei Kindern aufgrund von physiologischen Entwicklungsphasen die Mittellage oft als Problem, weil diese durch die im Vergleich zu den Beinen stärkere Rumpfmuskulatur zu einer „Sperrstellung“ der unteren Extremitäten führt (vgl. Holnsteiner & Wiesner, 2017). Dies gilt es beim Unterrichten zu berücksichtigen.

Belasten/Entlasten

Dieses Element stellt die Grundlage für das Drehen und Steuern (siehe S. 54) der Skier dar, wobei die Kombination von Belasten/Entlasten und Drehen/Steuern den Belastungswechsel bildet. Die Entlastung kann aktiv durch eine Hoch- oder Tiefbewegung vollzogen werden, was bei Formen mit geringen Kurvenkräften der Fall ist. Oder der Belastungswechsel wird passiv durch die wirkenden Kurvenkräfte (Nachgeben des Außenbeins) bewerkstelligt. (Österreichischer Skischulverband, 2018).

Kinder: Bei Kindern wird der Belastungswechsel oft durch einen Druckwechsel ersetzt. Die Kurve wird hierbei durch einen Druckimpuls des kurvenäußeren Beins gefahren, ohne dass sich ein Belastungswechsel beobachten lässt. (Ebd.)

Kanten

Dieses Grundelement baut auf der banalen Einsicht auf, dass man, um überhaupt auf einem Hang mit Skiern stehen zu können, die Kanten einsetzen muss. Der Kantwinkel ist ein Grundelement für das Skifahren und bestimmt unter anderem, ob ein Schwung gerutscht oder gearvt/geschnitten wird bzw. ist insgesamt für die Tempokontrolle (Sicherheit) wesentlich.

Als relativ simple Definition für das Carven gilt, dass das Skiende der Skispitze (von Innen- und Außenski) in exakt derselben Spur folgt. Zwei „Schienen“ sind als Spur erkennbar. Möglich wird das durch die Taillierung der Carving-Ski. Ohne genauere biomechanische Ausführungen zu bieten, können drei Bewegungen zum Kanten führen: Kurvenlage (kurveneinwärts mit dem ganzen Körper), Vor-Seitbeuge (v. a. über die Hüftbeuge) und Knie (kurveneinwärts).

In Kombination führt das zum alpinen Fahrverhalten, dessen Merkmale hier stichwortartig aufgelistet werden:

- Bergbein stärker gebeugt, natürliche Schrittstellung (von Hangneigung abhängig).
- Bergseitige Hüfte folgt Innenbein.
- Oberkörper in Vor-Seitbeuge.
- Hauptdruck auf Tal-/Außenski.
- Arme leicht gebeugt seitlich vor dem Körper.
- Sprung-, Knie-, Hüft- und Schultergelenk annähernd parallel (ebd.).

Das alpine Fahrverhalten wird ab dem Fahren in paralleler Skistellung wichtig und ist dabei Grundvoraussetzung für das Halten des Gleichgewichts bei geringerer Unterstütsungsfläche.

Kinder: Unter Berücksichtigung der oben genannten Probleme soll schon ab den Anfängerformen auf diese Grundmuster, vor allem auf daserspüren des dominanten Drucks am Außenbein geachtet werden, was insbesondere eine wichtige Voraussetzung für die Verkleinerung der Unterstütsungsfläche beim Übergang vom Pflug zur parallelen Skistellung ist.

Drehen

Je nach Könnensstufe bzw. Radius und Geschwindigkeit ist das Drehen ein wichtiger Bestandteil der Kurve und Voraussetzung für das Steuern der Skier aus der Kurve, während es selbst vom bereits genannten Belasten/Entlasten abhängig ist. Man versteht darunter das Drehen der Skier in die neue Richtung, was entweder gedriftet durch eine aktive Bewegung im Zuge des Belastungswechsels oder geschnitten/gecarvt durch eine passive Bewegung erreicht werden kann. Darauf folgt eine gerutschte oder geschnittene Steuerphase (ebd.).

Exkurs Stockeinsatz: Der Stockeinsatz gilt neben der Unterstütsung des Gleichgewichts und als Rhythmusgeber auch als Drehimpuls/-hilfe.

Rhythmus

Der Rhythmus ist integraler Bestandteil für das Aneinanderreihen von Kurven und kann durch „den Wechsel von Spannung und Entspannung“ charakterisiert werden (ebd.). Er ist entscheidend für einen dynamischen Bewegungsfluss und bedingt das für das Skifahren so typische Flow-Gefühl.

Übungsauswahl

Im Folgenden werden sechs Übungen vorgestellt, die Technik und Sicherheit auf spielerische Weise fördern. Jede Übung zielt darauf ab, ein Grundelement des Skifahrens zu stärken – von Gleichgewicht über Kanten-technik bis hin zu Rhythmusgefühl.

Ein paar Hinweise dazu werden hier vorangestellt. Die Übungen sind natürlich in verschiedenster Weise abwandelbar. Auch in Hinblick auf Differenzierung und Individualisierung innerhalb der Gruppe liegt damit Potential. Methodisch findet man einen Mix aus Bewegungsaufgaben bzw. -anweisungen, die oft auch von

gutem sowie korrektem Vorzeigen, was vor allem bei Kindern im Primarstufenalter meist noch wichtig ist, abhängig sind und dadurch ergänzt werden sollen. Ein Hauptaugenmerk bei der Auswahl war aber, dass kein Zusatzmaterial benötigt wird, um so den Organisationsaufwand gering zu halten. Darüber hinaus sind Feedback und Nachbetrachtung (bei manchen Übungen explizit angegeben) ein wichtiger Bestandteil der methodischen Herangehensweise.

Ein ausdrückliches Nicht-Ziel ist es dagegen, die Kinder Neues (d. h. neue Formen im Zuge der Progression im Skilehrweg) zu lehren. Ein wichtiger Aspekt zur Orientierung sind die Farben, welche den einzelnen Übungen zugeteilt werden (die Zuordnung ist nur eine Empfehlung und keine absolute Zuschreibung zu einer Farbe). Diese orientieren sich an den Pistenfarben bzw. stellen allgemein eine Schwierigkeitsabstufung der Übungen an sich dar. Manche Übungen eignen sich für alle Könnensstufen und sind somit auch in heterogenen Gruppen gut anwendbar (z. B. „Frau Holle“). Beim Punkt „Ziel“ findet man immer die Zuordnung zu mindestens einem skitechnischen Grundelement, das bei der jeweiligen Übung vordergründig gefestigt werden soll.

Mittellage checken (Abb. 1)

Schwierigkeitsgrad: blau (leicht)

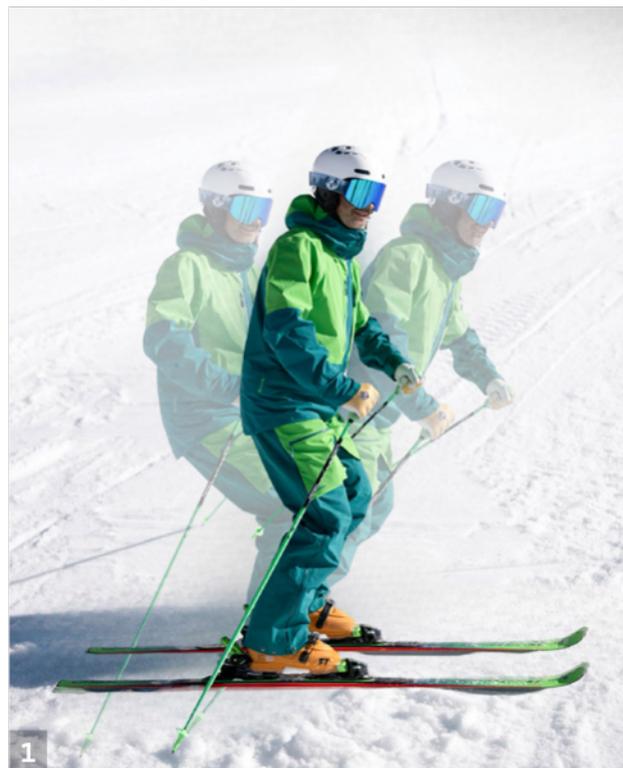
Ziel: Schulung der richtigen Fahrposition (Mittellage). Gleichgewicht.

Durchführung:

- Im Stand mit geschlossenen Augen.
- Die Auswirkungen beim Fahrenerspüren.

Übungen:

- Gewichtsverlagerung auf die Ferse.
- Gewichtsverlagerung auf die Zehenspitzen.



- Gewicht gleichmäßig über die Fußsohle verteilt (Mittellage).

Varianten: Mit/ohne Skistöcke.

Nachbetrachtung:

- Wann hat man ein „gutes Gefühl am Ski“?
- Bei welcher Übung lassen sich die Skier besser steuern?

Richtig ist: Das Gewicht soll gleichmäßig über die Fußsohle verteilt sein, das Schienbein gegen den Schuhrand drücken („Wir zerdrücken mit dem Schienbein eine Banane“).

Mankei (Murmeltiere) aufwecken (Abb. 2)

Schwierigkeitsgrad: blau (leicht)

Ziel: Belasten des Außenskis, Kanten, Schulung des Alpines Fahrverhaltens.

Ein Alpines Fahrverhalten sorgt für mehr Spaß und Sicherheit beim Steuern der Skier – die Belastung des Außenskis ist dazu Voraussetzung.

Durchführung: Während der Hangschrägfahrt mit dem Innenski (bergseitigen Ski) auf den Schnee klopfen und dabei „Mumi“ rufen, um die Mankei aufzuwecken. Geklopft wird mit dem Skiende, die Skispitze wird nicht vom Schnee abgehoben.

Zusatzaufgabe für Fortgeschrittene: Eine erhöhte Schwierigkeit stellt diese Übung dar, wenn bereits kurz nach dem Belastungswechsel (nach Überfahren der Falllinie) mit dem Klopfen begonnen wird.

Varianten:

- Mit/ohne Skistöcke.
- Mit Händen in den Hüften abgestützt.



2

Frau Holle (Abb. 3)

Schwierigkeitsgrad: blau (leicht)

Ziel: Vor-Hoch-Nieder-Bewegung spüren. Entlasten und Belasten. Belastungswechsel.

Durchführung: Beide Hände halten ein „unsichtbares“ Kissen vor dem Körper. Um die Kurve einzuleiten, wird das Kissen hoch über den Kopf gehoben (Körper gestreckt). Nach Überfahren der Falllinie senken die Hände das Kissen talwärts bis auf Kniehöhe ab und schütteln dann die Federn aus. Die Knie werden dabei stark gebeugt, das Gewicht wird auf den Außenski (talseitigen Ski) verlagert.



3

Ochs am Berg (Abb. 4)

Schwierigkeitsgrad: rot (mittelschwer)

Ziel: Kanten und Hockeystopp.

Durchführung: Ein Kind fährt vor, alle anderen Kinder fahren (mit Abstand und möglichst alle nebeneinander) dem Kind nach. Während das Kind laut drei Mal den Spruch „Ochs am Berg, Gummi, Gummizwerg“ ruft und talwärts fährt, folgt die restliche Gruppe. Sobald das vorausfahrende Kind den Spruch beendet und mit einem Hockeystopp stehen bleibt, müssen auch alle anderen Kinder schnell mit Hockeystopp stehenbleiben. Wer sich zuletzt bewegt, muss drei Treppenschritte bergwärts machen. Wer die rufende Person zuerst erreicht, gewinnt.

Tipp für Anfänger und heterogene Gruppen: Das Auswählen einer gemeinsamen Form des Abfahrens (Pflug oder Parallel) bzw. des Abbremsens (Pflugstopp oder Hockeystopp) gewährt gleiche Chancen für alle.

Übungen: Hockeystopp in beide Richtungen (links/rechts).

Hinweis: Durch das Nebeneinander-Nachfahren der Kinder benötigt diese Übung viel Pistenbreite. Durchführung nur, wenn Pistenbreite und Skifahrerfrequenz es erlauben (FIS-Verhaltensregel Nr. 1: Rücksichtnahme)!



Bleib in der Spur (Abb. 5)

Schwierigkeitsgrad: rot (mittelschwer)

Ziel: Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit steigern, vorgegebenen Bewegungsmustern folgen und Rhythmusfähigkeit verbessern.

Durchführung: Die vorderste Person fährt frei für sich, wählt Tempo, Fahrspur, Kurvenradien und Kunststücke (Ski heben, hinuntergreifen, springen ...) nach Vorgabe durch die Begleitperson oder nach Belieben (keine Schussfahrt!). Die nachkommende Person fährt exakt in der Spur der vorderen Person und macht alles nach.

Hinweis: Der Abstand zur vorderen Person soll stets gleichbleiben (ca. 5 Meter).

Varianten: Zwei oder drei Kinder fahren in der Spur des ersten Kindes.



Kurzschwungvarianten (Abb. 6)

Schwierigkeitsgrad: schwarz (schwer)

Ziel: Rhythmus, Kanteneinsatz, Tempokontrolle (gleichbleibendes Tempo).

Durchführung:

- Mit Stockeinsatz.
- Ohne Stöcke.
- Ohne Stöcke, mit rhythmischem Klatschen vor und hinter dem Oberkörper bei jedem Schwung.



- Ohne Stöcke, die Hände in die Hüften gestützt.
- Ohne Stöcke, die Hände vor dem Oberkörper verschränkt.
- Delfin: Kurven springen.

Mit diesen Übungen können Lehrkräfte und Begleitpersonen Kinder auf sichere und abwechslungsreiche Weise fördern und ihnen unvergessliche, freudvolle Skitage bereiten.

Literatur

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2023). *Bewegung und Sport (Volksschule)*.

Holsteiner, D. & Wiesner, P. (2017). *Das Handbuch für den Kinderskilauf* (2. Auflage). Bundesverlag Lemberger.

Holsteiner, D. & Wiesner, P. (2021). *Driften – Kanteln – Steuern. Das Praxishandbuch für den Skilauf*. Bundesverlag Lemberger.

Österreichischer Skischulverband (2018). *SNOWSPORT AUSTRIA. Die Österreichische Skischule*. Verlag Brüder Hollinek.

Übungen für mehr Spaß & Sicherheit beim Skifahren (n.d.). (in Druck). Kiwaski.

Titelbild: KIWASKI P&M GmbH

Fotos: KIWASKI P&M GmbH



Mag. Susanne Schlager, BSc., ist Professorin und Fachkoordinatorin für Bewegung und Sport an der Pädagogischen Hochschule Salzburg.



Mario Karelly, MEd., ist ehemaliger Skirennläufer, staatlich geprüfter Skilehrer und Lehrer sowie an der Pädagogischen Hochschule Salzburg tätig.



Georg Kopp ist Präventionsentwickler in den Bereichen Bildung, Gesundheit und Wirtschaftsförderung sowie Projektleiter AUVA-Präventionsprogramme.



Michael Wiener-Pucher ist Sportwissenschaftler, Skilehrer und Projektkoordinator für das Schülerunfallpräventionsprogramm „AUVA-Skisicherheit“.