

# DSLAV Snowboardlehrer Level 2:

## Bewegungssehen

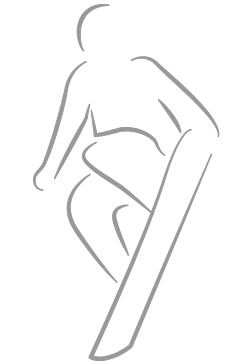


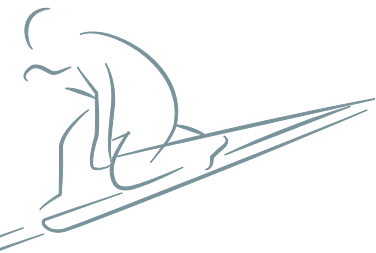
Deutscher  
Skilehrerverband



# Voraussichtlicher Ablauf

Tag	Inhalte	Ort
SO	<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ Tag Motorische Fertigkeiten (MF): Snowboardspezifische Merkmale (Wiederholung, Fachterminologien, DSLV-Philosophien, individuelles Training)</li><li>• ½ Tag MF: Basics Slopestyle-Tricks</li></ul>	
MO	<ul style="list-style-type: none"><li>• MF: Training des demonstrativen Könnens (situitives, optimales Kurvenfahren, Bewegungsspielräume, Bewegungsanalyse, Beobachten – Beurteilen – Beraten)</li></ul>	
DI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Methodisch-didaktische Fertigkeiten (MDF): Unterrichtstraining in den Lernebenen blau und rot (Unterrichtsphilosophie DSLV, Aufgaben stellen – Organisieren – Vermitteln, aktivierende Hilfsmittel, Beobachten – Beurteilen – Beraten)</li></ul>	
MI	<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ Tag MDF: Lehrprobentraining</li><li>• ½ Tag MF: Freestyletraining Kicker und Box</li></ul>	
DO	<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ Tag MF: Training des situativen Könnens (Training von Technik, Taktik und Sicherheit auch im Bereich von Variantenabfahrten und im sicheren Offpist-Bereich)</li><li>• Eventuell Beginn mit Prüfungsbereich Lehrprobe</li></ul>	





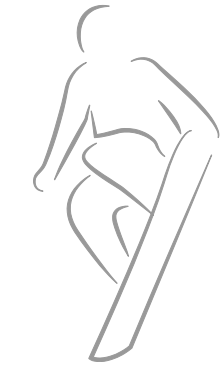
# Sportwissenschaftlicher Hintergrund

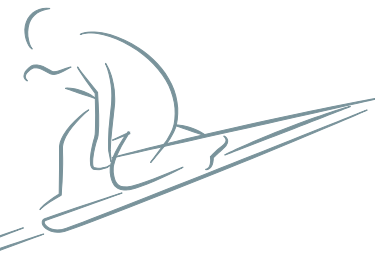
## Bewegung:

- Im Allgemeinen wird Bewegung definiert als «jede Form der Bewegung, die eine Anspannung der Muskeln erfordert und den Energieverbrauch im Vergleich zum Ruhezustand erhöht»

## Bewegungslehre:

- Die Bewegungslehre befasst sich mit den Grundlagen für systematisches Beobachten von Haltungen und Bewegungen und der Frage, wie man Bewegungen lernt.

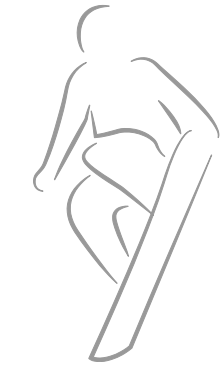


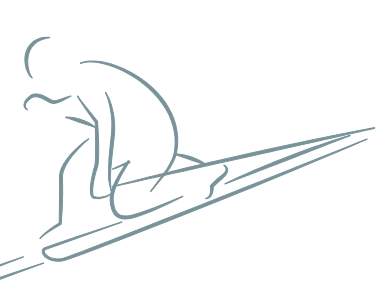


# Sportwissenschaftlicher Hintergrund

## Bewegungssteuerung:

- Bewegung/Motorik muss erlernt werden
- Snowboard: in **gegebener Situation** (vgl. gestern) **gesetztes Bewegungsziel** erreichen
- Gehirn steuert diese Bewegung im Wechsel mit ständiger Rückmeldung verschiedener **Informationssysteme**





# Sportwissenschaftlicher Hintergrund

## Informationssysteme:

- 5 Analysatoren zur Aufnahme von Informationen
- Bei Jedem unterschiedlich ausgeprägt



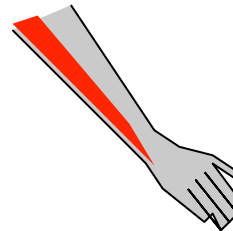
**Optisch**

Auge



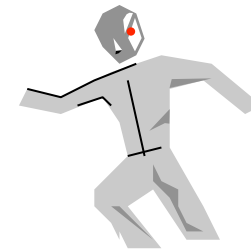
**Akustisch**

Ohr



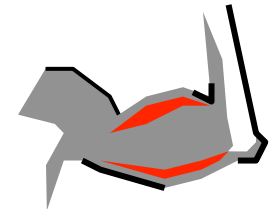
**Taktil**

Haut



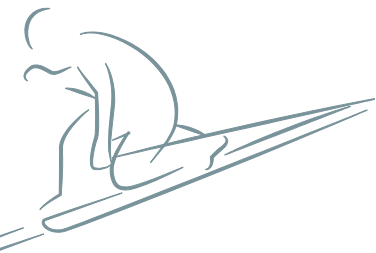
**Vestibulär**

Gleichgewichtsorgan



**Kinästhetisch**

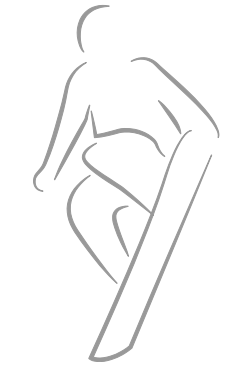
Muskel



# Wozu im Snowboardunterricht?

## Für unser Unterrichtsschema A – O – V

- Um Fehler sicher und schneller zu erkennen
- Um richtige/bessere Korrekturen zu geben
- Um effektive Aufgaben zu stellen
- Um Aufgaben präziser zu erklären



# Unser täglich Brot

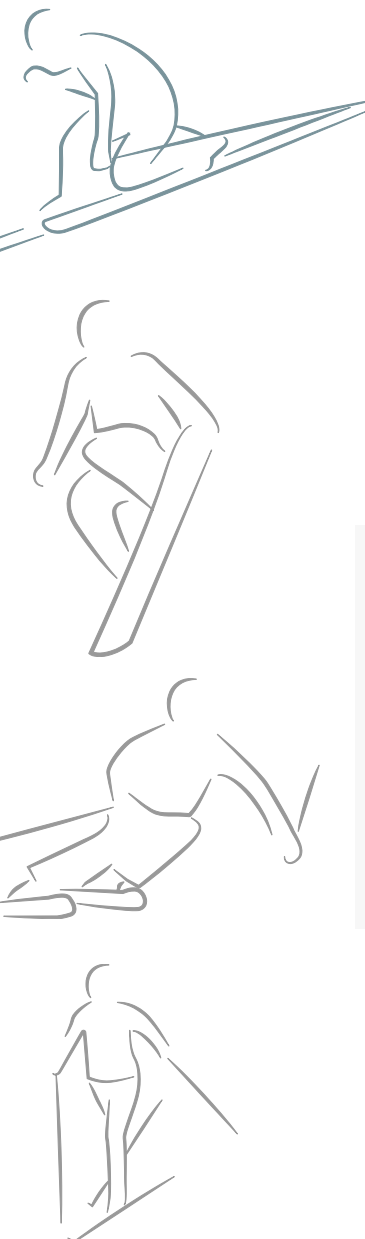
Genaues Beobachten

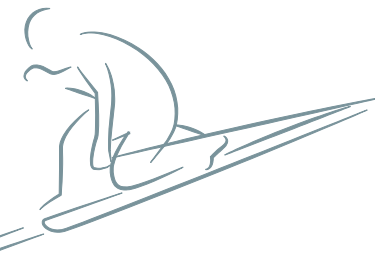


Folgerichtiges Beurteilen



Lernwirksames Beraten





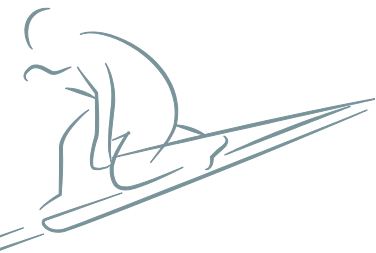
# Unser täglich Brot

## Genaueres Beobachten der Schülerfahrt

1. Der Gesamteindruck
2. Beobachten vom Board aus nach oben
3. Die Bewegungsmerkmale: BBB, Tools, TURI's, Rhythmus, Körperspannung
3. Das Spurbild: Kurvenwinkel-/Kurvenradius, Steuerqualität, Symmetrie



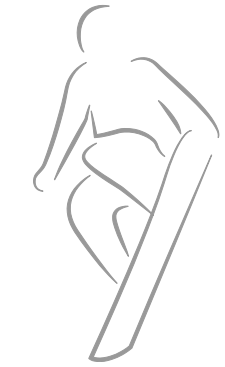


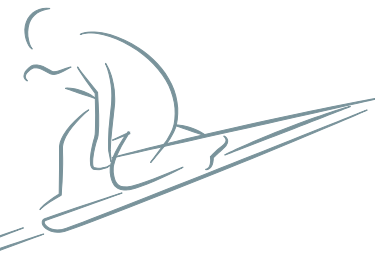


# Unser täglich Brot

## Folgerichtiges Beurteilen der Schülerfahrt

- Aktions-/ Funktionszusammenhang
- Haupt-/ Folgefehler, individuelle Ausprägung
- Ursachensuche (Ursache des Fehlers zeitlich früher)
- Istwert/ Sollwert: was kann ich vom Schüler erwarten?
  
- Ideal/ Optimum; Toleranzbereich; Fehlerbereich

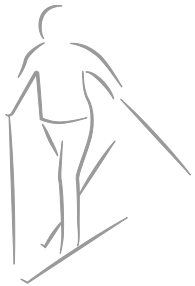


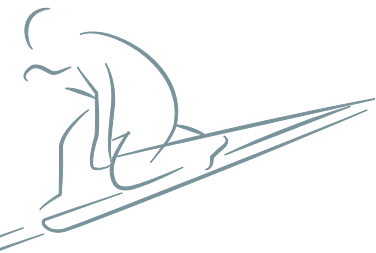


# Unser täglich Brot

## Lernwirksames Beraten nach der Schülerfahrt

- Rückmeldung der Beurteilung geben und...
- Aufgaben zur Verbesserung geben

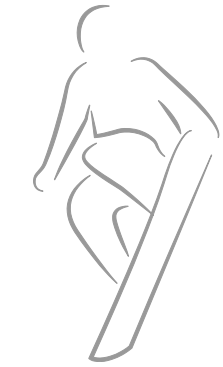


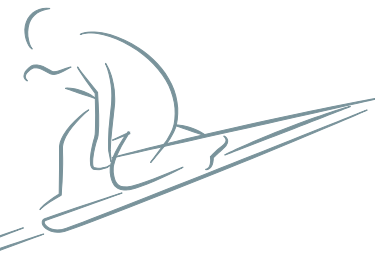


# Beispiel Walzerdrehung

## Beobachtung

- Der **Walzer funktioniert** bereits recht gut.
- Mein Schüler ist jedoch mit dem **Blick** sehr stark **auf den Schnee fixiert**, dadurch noch etwas unsicher, instabil und der Walzer noch nicht sehr fließend.
- Zudem ist sein **Bewegungsrepertoire** auf eine Drehgeschwindigkeit/ -richtung **beschränkt**.

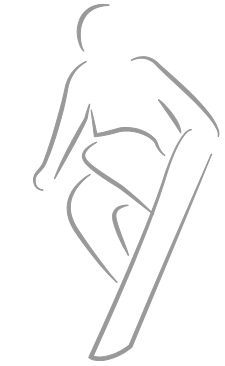


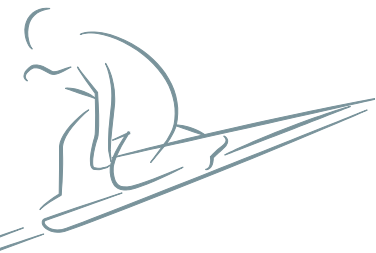


# Beispiel Walzerdrehung

## Beurteilung:

- 1 Walzer funktioniert
- 2 Blick auf den Schnee fixiert (Fehlerbild)
- 3 eingeschränktes Bewegungsrepertoire (Variation)

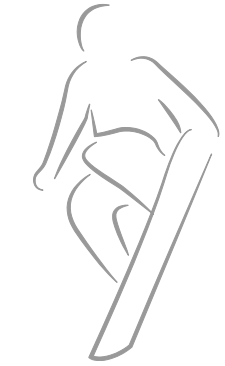


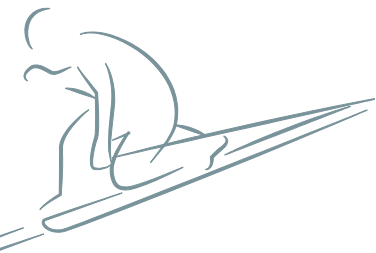


## Beispiel Walzerdrehung

### Beratung:

- Sehr gut, **das funktioniert ja schon** beim ersten Versuch.
- Damit die Drehung noch fließender wird musst du den **Blick vom Boden lösen**.
- Wir machen dazu eine Übung namens „**Sombrero**“



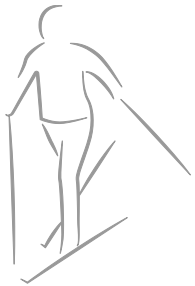
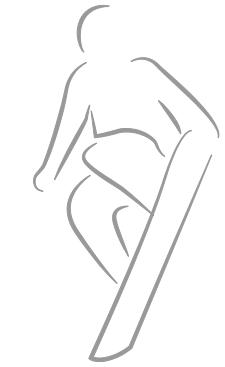


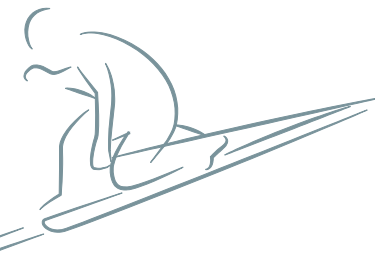
# Beispiel Walzerdrehung

## Aufgabe «Sombbrero»

- **Wozu?**

- Walzerdrehung durch Rotation einleiten, Erleichtern der Drehung durch Gewichtsverlagerung in Brettlängsachse. Vermeidung von Stürzen durch deutliches Kanten (folglich 3 Tools im Einsatz).



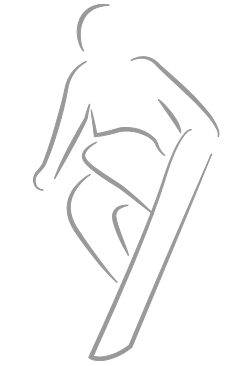


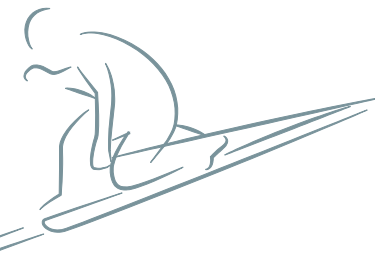
# Beispiel Walzerdrehung

## Aufgabe «Sombbrero»

- **Was?**

- Juan-Carlos trägt einen Sombrero auf dem Kopf, um dessen Rand Fliegen fliegen. Er schaut der Fliege nach und lässt sein Board auf dem Schnee drehen.



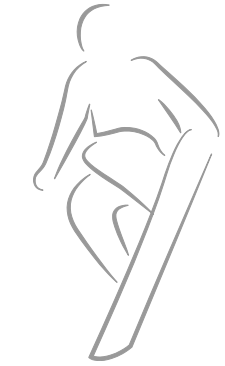


# Beispiel Walzerdrehung

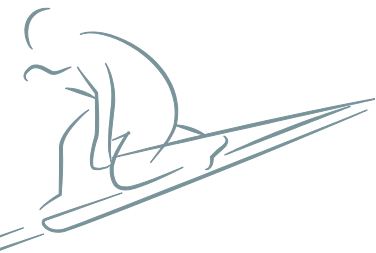
## Aufgabe «Sombrero»

- **Variiere**

- In Mexiko fliegen die Fliegen langsamer als in Europa
- In Costa Rica fliegen Fliegen in die andere Richtung
- Hier am höchsten Punkt fliegen die Fliegen voll schnell



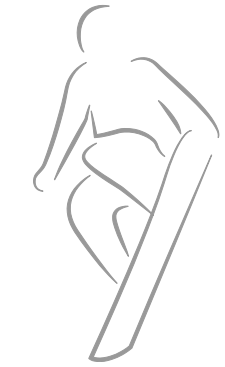


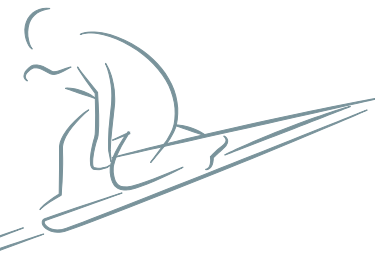


## Beispiel Walzerdrehung

### Beobachtung

- Der **Blick** ist beim Walzern **nicht mehr auf den Boden fixiert** und der Walzer dreht einiges runder

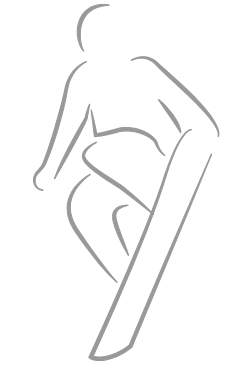


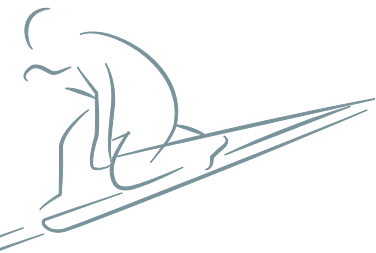


## Beispiel Walzerdrehung

### Beurteilung

- Die Bewegung weist keine zu korrigierenden Merkmale mehr auf und deshalb wähle ich eine **Variation**.

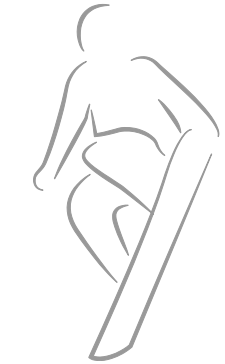


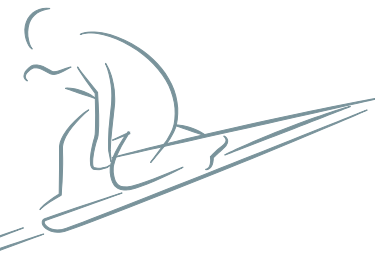


## Beispiel Walzerdrehung

### Beratung:

- Sehr gut, spürst du wie der Walzer fließender wird, wenn du den Blick vom Boden löst? Wir packen noch einen obendrauf. Don Juan kommt für Ferien nach Österreich. In Österreich fliegen Fliegen schneller als in Mexiko. Schau den schnelleren Fliegen hinterher und dreh dabei den **Walzer schneller**.





## Beispiel Walzerdrehung

- Die bildliche Sprache und Metapher sehr gutes Hilfsmittel
  - Müssen für den Schüler bekannt sein
  - Bewegungsablauf muss treffend beschrieben sein
- 
- Variiere stets die Bewegungsaufgabe in gezielt gewählten Situationen deines Umfeldes
  - Perfektioniere diese 3 B`s durch ständigen Einsatz in deinem Unterricht

