

Welcome

Willkommen in der Welt des Schneesports. Das unvergleichliche Erlebnis des Gleitens über und im Schnee fasziniert Millionen. Der Schneesport ist aus Bereichen wie Sport, Freizeit, Erholung, Lifestyle und Naturerlebnis schon lange nicht mehr wegzudenken.

»Lust auf Snowboarden«, so in etwa lautete der Arbeitstitel dieses Buches, das sich zum Ziel gesetzt hat, das Snowboarden so einfach, transparent und anschaulich wie möglich dem interessierten Snowboarder und auch Snowboardlehrer nahezubringen. »Less is more« ist auch hier die Maxime, um den Sportler möglichst effizient in die wichtigsten Bereiche des Snowboardens einzuweißen. Und natürlich in die Methoden, wie diese Techniken am einfachsten und schnellsten durch Training zu erwerben sind. Dieses Buch bedient dabei interessierte Snowboarder und Autodidakten ebenso wie Snowboardlehrer, die als Hobby oder von Berufs wegen das Snowboarden vermitteln.

Daher basiert dieses Buch primär auf den Erfahrungen aus der Praxis des Snowboardunterrichts. Erfahrene Snowboardlehrer und Snowboardlehrerausbilder haben ihre persönlichen Erfahrungen zur Grundlage genommen, um daraus exemplarisch und nach bestem Wissen die Schwerpunkte für das Trainieren und Verbessern des Snowboardens in Wort und Bild zu gestalten – einfach, effizient und erfolgreich.

Die unmittelbare Bedeutung für die Praxis des Snowboardens und des Snowboardunterrichts war der Fokus, nach dem die Inhalte für dieses Buch ausgewählt wurden. So sind theoretische Erklärungsmodelle auf ein Minimum reduziert und notwendige Strukturen und Konzeptionen so einfach wie möglich gehalten. Gewiss, Snowboarden ist eine komplexe Sportart, die auch interessante wissenschaftliche Aspekte bietet. Die entscheidende Frage hierbei ist jedoch, ob man sich auch zuerst mit der vertieften Grammatik einer Sprache detailliert auseinandersetzen muss, um im Alltag erfolgreich kommunizieren zu können. Die Antwort ist nein, denn mit dem nötigen Vokabular und der wichtigsten Alltagsgrammatik kommt man vorerst gut zurecht. Die Autoren gehen bei ihrem Vermittlungskonzept ebenfalls davon aus, dass das wichtigste Basiswissen vorerst genügt, und haben sich deshalb dem Prinzip »learning by doing« verschrieben. Man vereinfacht, reduziert und bleibt praxisorientiert.

Wissenswertes

Achtung

Die folgenden Beschreibungen zielen nicht auf wissenschaftliche Korrektheit. Für bestimmte Inhalte und Phänomene werden von den Autoren unterschiedliche Begriffe verwendet, die gleiche oder sehr ähnliche Bedeutung haben. Begrifflichkeiten sollen bewusst nicht dogmatisch gebraucht werden in dem Sinne, als würde für einen Inhalt nur ein korrekter Begriff existieren. Vielmehr wird jeder Autor aus seinem individuellen Blickwinkel versuchen, den Inhalt seines Kapitels dem Leser mit seinen Worten so anschaulich, transparent und authentisch wie möglich zu vermitteln.

So werden zum Beispiel die Begriffe **Druckaufbau, Druck erhöhen, Kanten, Kantbewegung, Schneewiderstand aufbauen etc.** stellenweise gleichbedeutend verwendet, auch wenn diese natürlich in ihrer eigentlichen begrifflichen Bedeutung nicht immer völlig übereinstimmen. Entscheidend dabei ist, dass der Informationstransport klar und eindeutig beim Leser ankommt, ohne dass sich dieser den Kopf über feine Bedeutungsunterschiede zerbrechen muss – so viel Freiheit muss sein und wird im Folgenden auch praktiziert.

Beidseitig ist mehr als doppelt gelernt

Das beidseitige Ausführen von Bewegungsaufgaben beschleunigt den Lernprozess und schafft eine optimale Grundlage für das Erlernen neuer Bewegungen. Der frischgebackene Snowboarder kann auf seinem Weg jenseits von »Goofy« oder »Regular« stark profitieren, indem er alle Aktionen in beide Fahrrichtungen getestet hat.

Jeder Sportler hat seine »Schokoladenseite«, mit der er Bewegungen präziser und effizienter ausführen kann als mit der ungeübteren Seite. Wird nun diese ungeübtere Seite verstärkt trainiert, verbessern sich die Informationsverarbeitung und die Bewegungssteuerung auf beiden Seiten.

Für das Snowboarden im Speziellen bedeutet dies nun, dass beim Trainieren der schwächeren Seite nicht nur, wie zu erwarten, die Fertigkeiten auf dieser Seite verbessert werden, sondern gleichzeitig die Fertigkeiten der starken Körperseite mit verbessert werden. Dieses effektive Phänomen des motorischen Lernens macht sich das Thema Beidseitigkeit zunutze.

Verklemmte Stellungen werden aufgebrochen, intuitive Lösungen durch eine Fahrt in die andere Richtung gefunden. Und vor allem: ein verblüffend hohes Maß an Sicherheit auf dem Brett gewonnen.

Auch im Hinblick auf Park und Style eröffnet die Koordination der Bewegungen zu der anderen Seite oder andersherum die scheinbar endlosen Möglichkeiten, die das Snowboarden mit sich bringt und es zu dem kreativen Sport für junge, begeisterte Schneeliebhaber macht.

Alle Übungen in diesem Buch können somit in beide Fahrtrichtungen durchgeführt werden. Ein guter Mix zwischen den beiden Fahrtrichtungen ermöglicht optimalen Lernerfolg und verdoppelt gleichzeitig die Übungsauswahl.

Als Unterrichtskonzept des DSLV werden in diesem Buch ein Bindungswinkel von $+15/-15^\circ$ im sogenannten Duckstance und ein Twintip-Board als Grundlage aufgeführt.

Der vordere Fuß spielt in den Lernebenen grün und blau anfangs keine Rolle, er ergibt sich bis zum Kurvenfahren ganz von alleine.

Faszination Snowboarden

Worin liegt die Faszination beim Snowboarden? Was treibt den Menschen an, Snowboard zu fahren und alle damit verbundenen Unannehmlichkeiten wie Anreise, volle Pisten und Parkplätze, Wartezeiten vor den Lifanlagen und, nicht zuletzt, die beachtlichen Kosten für Ausrüstung und Liftpässe billigend in Kauf zu nehmen? Die Antwort ist einfach: Snowboarden macht Spaß! Snowboarden bietet einmalige Erlebnisse und Glücksmomente und kann jeden Tag, jeden Urlaub oder Stunden innerhalb ein paar weniger gelungener Fahrten zum unvergesslichen Erlebnis machen – zu dem, was das Leben mitunter lebenswert macht.

Dieses unglaubliche Potenzial des Schneesports lässt sich auch anhand folgender Sinnperspektiven darstellen – Ausblicke und Gründe, warum es für den einzelnen Sinn macht, Snowboard zu fahren.

»Flow« erleben

Der Vollzug einer gelungenen Bewegung, das Befahren eines Hanges im perfekten Einklang von Fahrtempo und Spuranlage, das Spiel mit dem Gelände und den äußeren und inneren Kräften beim Kurvenfahren, das einfache Gleiten im und über den Schnee – all dies lässt den Snowboarder aufgehen in seinem Tun und sich ein Stück weit selbst vergessen. Er genießt den Fluss, den »Flow«, nimmt Zeit und Raum völlig anders wahr, er erlebt und erfährt sich als sinnvoller Teil seiner faszinierenden Umwelt.

Es ist ein Glücksmoment, ein Moment des Glücklichsseins. Und das Wichtigste dabei ist, dass dieser Flow keinem Snowboarder vorenthalten bleibt, egal, wie hoch seine technischen Fertigkeiten ausgebildet sind. Der Anfänger kann beim ersten Gleiten das gleiche Flow-Erlebnis durchleben wie ein Snowboard-Crack abseits im Powder oder ein Freestyler bei einem gelungenen Trick über einen großen Kicker. Wichtig dabei ist nur, dass sich der Snowboarder in einem Zustand jenseits von Angst und Langeweile befindet. Er muss herausgefordert sein durch die Anforderungen, denen er sich gegenüber sieht. Die Situationen, in denen man Flow erlebt, sind stets solche, die einen in hohem Maße fordern, aber keine Angst oder gar Panik entstehen lassen. Die Herausforderung ist die goldene Tür zum Flow-Erleben, und Flow erleben bedeutet Glück erleben und befriedigt den Menschen zutiefst.



Lernen mit Hilfsmitteln



Gemeinschaft – Geselligkeit

Alleine, als Individuum oder gemeinsam in einer Gruppe gehen Snowboarder ihrer Lieblingstätigkeit nach. Einfach »shred« gehen, so die Fachsprache. Die Möglichkeiten der sozialen Interaktion sind dabei vielfältig: gemeinsam etwas erleben, das gegenseitige Puschen beim Erlernen neuer Tricks oder das Schnicken um die First Line, ein kurzes Gespräch im Lift oder in der Warteline eines Kickers mit Bekannten oder noch unbekanntem Gleichgesinnten, beim Pausenmachen in der Chill Area im Park, das gemeinsame Bewältigen von Herausforderungen während einer Abfahrt. Das Gefühl, zu einer Gruppe zu gehören, Gleichgesinnte an seiner Seite zu wissen und eindrucksvolle Erlebnisse zu teilen, ist ein weiterer großer Faktor, der den Menschen antreibt und befriedigt, denn geteilte Freude ist nun einmal doppelte Freude, wie es im Volksmund so treffend heißt. Für einen Snowboardkurs bedeutet dies natürlich ein wertvolles Potenzial, auch das »Miteinander« zum Thema zu machen und durch gemeinsame Spiele und Spielformen, Partnerübungen, Formationen und Gruppenübungen das Geselligkeitserlebnis zu ermöglichen. Der Mensch will Teil einer Gruppe sein, und je größer das Erlebnis und der Spaß dort sind, desto zufriedener wird er am Ende eines Snowboardtages sein.

Spielerlebnis

Das Spiel hat den Menschen seit jeher fasziniert. Sportspiele, Gesellschaftsspiele, Glücksspiele – sie alle haben ihre Wurzeln in der Urform des Spiels. Es geht dabei immer um Gewinnen und Verlieren, um Bestehen oder Nichtbestehen, um Gelingen oder Misslingen. Das Geheimnis des Spiels ist dabei der Rahmen, durch den die Spielenden in bestimmte Rollen schlüpfen und sich völlig zweckfrei darauf einlassen. Das Kinderspiel unterscheidet sich dabei nur geringfügig vom Erwachsenenspiel. Erwachsenenspiele können komplexer in ihrem Inhalt sein und altersgemäß kommuniziert werden. Der Kern des Spiels bleibt jedoch gleich. Das einfache Nachahmungsspiel beim Seitrutschen, das in diesem Buch als »Fluglotse« und »Partner-Rutschen« beschrieben wird, benötigt keine großen Erklärungen. Egal, ob anfangs der Lehrer die Pantomimen vorgibt oder später ein Schüler in die Rolle schlüpft: Das Spiel nutzt tief verankerte Fähigkeiten und Spieltriebe. Mit ein wenig Begeisterung oder Kreativität kann man die Schemata der Spiele »Fangen«, »Abenteuern«, »Austricksen und Reagieren« und »Täuschen« nutzen und sogar für Schüler mit sehr hohem Fahrniveau Spaß- und erfahrungsbringend einsetzen.

Der Erlebniswert solcher Spiele ist immens hoch. Das Spiel als Erlebnisfeld bietet eine große Chance für Sinn- und Motivationserlebnisse in der Gruppe. Darüber hinaus verbindet es soziales mit motorischem Lernen.

Natürlich existieren noch eine Reihe weiterer motivationaler Aspekte und Sinnperspektiven für Snowboarder und solche, die es lernen wollen. All diese benennen und beschreiben zu wollen würde hier zu weit führen. Flow- und Spielerlebnis, Gesundheit und Geselligkeit sind daher hier die bedeutsamsten Sinnperspektiven, die den Menschen zum Sport im Allgemeinen und zum Snowboarden im Speziellen bewegen können und bewegen.

»Geschafft« erleben

Die Herausforderungen beim Snowboarden potenzieren sich mit jeder Art des Boardens, die man einschlägt:

Die ersten Minuten des Snowboardens fiebert man gespannt der ersten Kurve oder dem ersten Sprung entgegen – geschafft! Ein Moment, den man selten vergisst.

Ist man Anhänger des Stylens im Park oder im Gelände, so stellt man sich neue Hürden – eine längere Airtime, ein stabilerer Trick, ein schwererer Move in der Luft, auf dem Parkelement oder einfach auf der Piste, eine stabilere Landung oder einfach den Trick überall und zu jeder Seite.

Jede Hürde hat ihren Weg, ihre Anstrengung, vielleicht sogar ihre Schmerzen. Doch nimmt man es sich richtig vor, hat man es auch irgendwann »geschafft«. Dieses Erlebnis feiert man leise und in aller Bescheidenheit mit sich oder lässt sich von Mitstreitern hochleben und nimmt auch an deren Erfolgserlebnissen respektvoll teil.

»Geschafft« ist ein wichtiger Bestandteil oder sogar der Höhepunkt der eigenen ehrgeizigen, spielerischen oder gesellschaftlichen Entwicklung als Snowboarder.

Genauso ein Erfolgserlebnis hat man auch »erschaffen«, wenn man ein einzigartiges Erlebnis mit dem Snowboard am Berg hatte – ein großer unberührter Hang, ein paar große Kurven, eine Straightline oder ein fetter Sprung mittendrin. Ein einmaliges Erlebnis, das nicht nur so »passierte«, sondern für das man früh aufgestanden ist, den Wetterbericht lang verfolgte, Snowboardgebiete oder Berge abwog, lange querte oder extra noch ein paar Meter aufgestiegen ist. Man hat investiert, man hat geträumt, man hat sich vorbereitet für den Höhepunkt: die Abfahrt. Ist alles gelungen oder – wie meist – noch viel besser als erträumt, so hat man wirklich etwas »geschafft«. Und unvergessliche Erinnerungen für sein ganzes Leben »geschaffen«.

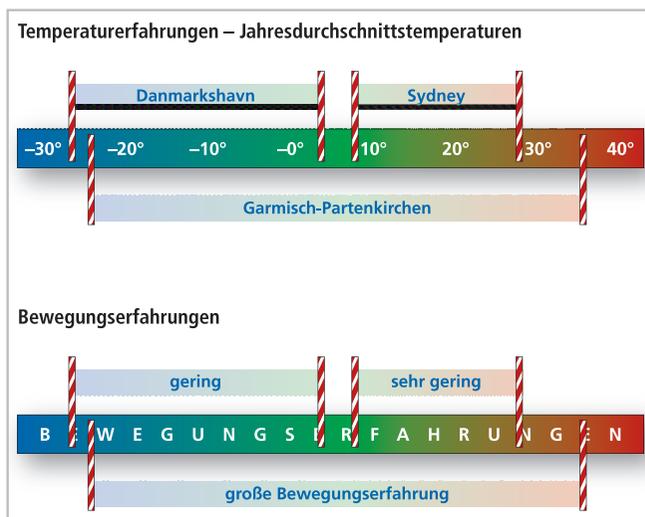
Bewegungen lernen und verbessern

Eine entscheidende Fragestellung ist, wie man am schnellsten und am nachhaltigsten Bewegungen lernen und optimieren kann. Zu diesem Thema gibt es viele unterschiedliche Expertenmeinungen und Lösungsansätze, aber entscheidend ist, was in der Lern- und Trainingspraxis den schnellsten und stabilsten Lernerfolg garantiert.

Folgende Geschichte

Es ist Februar, ein zauberhafter Winter, und Ihr Freund Riley kommt aus Sydney, Australien, zu Ihnen zu Besuch. Er ist ein begeisterter Sportler und will unbedingt Skifahren, Snowboarden und am besten auch noch Langlaufen ausprobieren. Es ist ein herrlicher Wintertag mit Sonnenschein und Temperaturen um -4°C , an dem Sie sich auf den Weg zum nächsten Wintersportgebiet aufmachen. Dort angekommen, sagt Riley völlig überraschend: »Es ist sehr kalt hier«. – »Sehr kalt?« fragen sie verdutzt nach. »Unter sehr kalt verstehen wir hier etwas anderes«, fügen sie milde lächelnd hinzu. Zu Hause angekommen, fragen Sie Ihren australischen Freund, ob er es wirklich ernst gemeint habe mit seinem Kommentar zu den örtlichen Temperaturen. Darauf erzählt Ihnen Riley, dass er in seiner Heimat das ganze Jahr über ein gemäßigtes, warmes Klima mit überdurchschnittlich viel Sonnenschein genieße. Tagsüber klettert dort das Thermometer so gut wie nie über 27°C , und nachts fallen die Temperaturen äußerst selten unter 10°C , egal in welchem Monat. Sie verstehen,

Sensible und motorische Erfahrungen sind vergleichbar.



dass Riley bisher einen Temperaturbereich von 17°C erfahren hat und ihm Temperaturen um und unter dem Gefrierpunkt völlig fremd sind.

Nicht gerade viel, denken Sie sich und erzählen dem Sportsmann von Ihrem Snowboardtag im Dezember auf der Zugspitze bei eisigen -24°C . Außerdem erinnern sie sich an die Hitzewelle im vergangenen Juli, als es über mehr als eine Woche hinweg 37°C und heißer war. Der Bereich, in dem sie Temperaturen erfahren haben, beträgt also 61°C ! Die -4°C bei Ihrem gemeinsamen Wintersportausflug hätten sie vermutlich auch ohne Temperaturmessgerät bis auf wenige Grad genau schätzen können, da die -4°C in dem Ihnen wohlbekannten Erfahrungsbereich liegen. Anders bei Riley. Für ihn ist es einfach nur »sehr kalt«, weil er diesen Temperaturbereich gar nicht kennt und sich dort auch nicht wirklich orientieren kann. Ihm fehlen einfach Temperaturerfahrungen in diesem Bereich.

Ihrer Bekannten Aniki aus Danmarkshavn auf Grönland geht es in diesem Zusammenhang ähnlich. Ihr ist ebenfalls nur ein relativ begrenzter Temperaturbereich bekannt, natürlich ein weitaus kälterer als dies bei Riley der Fall ist. Aniki hat, um genau zu sein, einen Temperaturbereich von etwa 20°C erfahren: von rund -24°C in den Wintermonaten bis 4°C im grönländischen Sommer.

Coaching



Die Art und Weise, wie differenziert man Bewegungen wahrnehmen und steuern kann, funktioniert ganz ähnlich wie in unserem Beispiel zum Temperaturempfinden: In bekannten Bereichen kann man auf umfangreiche Erfahrungswerte zurückgreifen und sich gut zurechtfin-

den. In unbekannten Bereichen dagegen hat man nur wenige oder keine Erfahrungen. Dort ist es fast unmöglich, sich zu orientieren. Der Erfahrungsschatz bestimmt also darüber, wie genau ich Bewegungen, Körperstellungen, Beschleunigungen etc. wahrnehmen und auch steuern kann. Daher ist es das primäre Ziel beim Bewegungslernen, möglichst umfangreiche Bewegungserfahrungen zu machen und einen möglichst großen Bewegungsschatz aufzubauen. Und dies gelingt umso besser, je größer die Reizunterschiede zwischen den einzelnen Bewegungserfahrungen sind. Für die Übungseinheiten beim Skifahren, Snowboarden und Langlaufen ist es daher wichtig, möglichst vielfältige Bewegungsaufgaben zu stellen und unterschiedliche Erfahrungssituationen mit Geländeformen, Parcours und Spielen anzubieten. Denn auf diese Weise erweitert der Lernende schnell und effektiv seinen Bewegungsschatz. So kann er sich bei neuen Bewegungen besser zurechtfinden und diese schneller erwerben, verbessern und anwenden.

Bewegungen werden also umso schneller erlernt, je umfangreicher der Erfahrungsschatz ist, auf den der Lernende zurückgreifen kann. Der »gute Sportler«, der man vielleicht selbst ist oder den man im Bekannten- oder Freundeskreis hat, erlernt und optimiert neue Bewegungen schneller, weil er eben auf einen größeren Bewegungsschatz und vielseitigere Bewegungserfahrungen zurückgreifen kann. Schließlich muss man seine Bewegungen steuern, und dies fällt umso leichter, je bekannter das Terrain ist, auf dem man steuern muss.

Die folgende methodische Struktur in den Lernebenen ist eine effektive Hilfestellung dafür, im Schneesportunterricht umfangreiche Bewegungserfahrungen zu vermitteln und Lernziele nachhaltig zu entwickeln und zu festigen.

Richtig Unterrichten



DSLVL-Unterrichtsphilosophie – Unterrichten (A-O-V)

Der praktische Schneesportunterricht lässt sich auf drei Schwerpunkte reduzieren:

1. **Aufgaben stellen**
2. **Organisieren**
3. **Vermitteln**

Aufgaben stellen

Das Beispiel des australischen Freundes Riley hat veranschaulicht, dass man über eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Aufgabenstellungen vielseitige Bewegungserfahrungen macht. Auf diesem erfahrenen und somit bekannten »Terrain« findet man sich besser zurecht und kann seine Bewegungen dort besser steuern als in unbekanntem Terrain, wo es an Bewegungserfahrung fehlt. Wie wählt man aber nun passende Aufgabenstellungen aus, und welche Aufgaben »passen« zum Lernenden und zu seinem Lernfortschritt, damit eine weitere Entwicklung garantiert ist? Eine zweite Geschichte wird helfen, Fragen zu klären und die Antworten zu verstehen.

Sie wollen mit Ihrem PC online gehen und stellen fest, dass derzeit keine Verbindung zum Internet besteht. Kurz entschlossen greifen Sie zum Hörer und melden bei der entsprechenden Störungsstelle Ihr Problem. Nach kurzer Prüfung teilt Ihnen der technische Berater mit, dass Techniker und Monteure gerade dabei seien, vor Ort die Leitungen auszuwechseln. Auf Ihre Frage, warum dies denn geschehen müsse, antwortet der Service-Angestellte: »Die Übertragungsrate der ursprünglichen Leitungen reicht nicht mehr aus, deshalb werden neue, schnellere Leitungen mit wesentlich höherer Übertragungsrate installiert, um der steigenden Anforderung an die Informationsübertragung gerecht zu werden.« Kurz gesagt, das Dienstleistungsunternehmen hat Stress, denn es kann durch das momentan bestehende Netzwerk den Informationsbedarf der Kunden nicht decken. Die logische Konsequenz: Es werden neue, bessere und schnellere Leitungen installiert, um künftig solchen Stress zu vermeiden. Eine Zeit lang wird diese Verbesserung auch ausreichen. Es ist jedoch sehr wahrscheinlich, dass nach einer bestimmten Zeit das Netzwerk erneut verbessert werden muss. Die Verbesserung der Informationsverarbeitung und die Ansteuerung beim Bewegungslernen erfolgt ganz ähnlich. Aufgabenstellungen, die neue Bewegungserfahrung vermitteln, üben auf unser Netzwerk für Informationsübertragung Stress aus. Und wie in unserem Beispiel reagiert die »Servicezentrale« in

unserem Körper mit einer Verbesserung der Leitungen für das Wahrnehmen und Steuern von Bewegungen, um künftig nicht mehr so überfordert und gestresst zu werden. Und schon ist das Wahrnehmungs- und Steuerungssystem verbessert und künftig auf einem höheren Niveau. Viele unterschiedliche Aufgabenstellungen sollen große Reizunterschiede auf die Informationssysteme des Körpers ausüben, damit diese gestresst und destabilisiert werden. Durch Anpassungen stabilisieren sich diese Systeme wieder auf einem höheren Niveau.

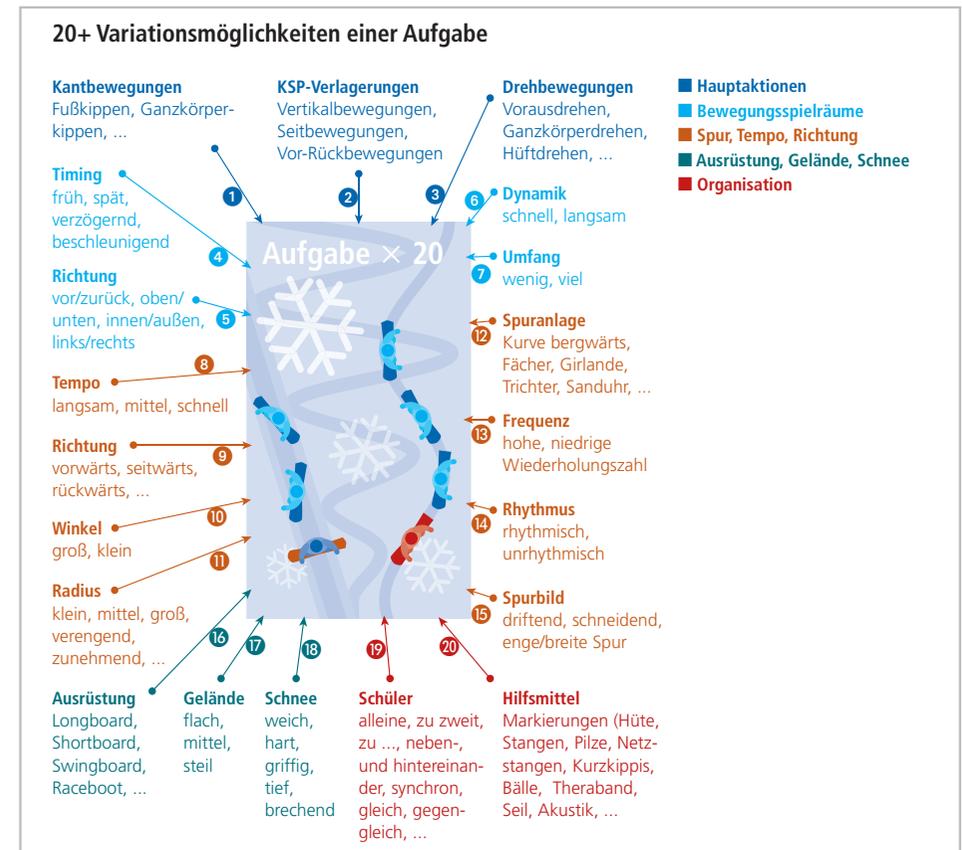
Unsere Fragen sind also beantwortet:

1. Aufgaben sollen möglichst neue Bewegungserfahrungen vermitteln.
2. Aufgaben müssen hohen Anforderungscharakter besitzen, damit sie Informationssysteme »stressen« und destabilisieren. Der Lernende muss also durch die Aufgabenstellungen gedrängt werden, heraus aus seiner Komfortzone, hinein in die Anforderungszone. In der Praxis bedeutet dies, dass sich der Lernende für das Bewältigen einer passenden Aufgabenstellung wirklich anstrengen muss. Eine erfolgreiche Bewältigung der Aufgabe soll wahrscheinlich, aber nicht garantiert sein.
3. Eine Überforderung erzeugt schnell Angst und Frustration und katapultiert den Übenden in die Panikzone. Falls eine Aufgabenstellung den Lernenden überfordert, sollte deren Ausführung sofort abgebrochen und mit einer passenden Aufgabe fortgefahren werden. Die Komposition passender Aufgabenstellungen trägt wesentlich zum Vertrauen zwischen Snowboardschüler und Snowboardlehrer bei und schafft eine emotional günstige Lernatmosphäre. Zusammengefasst sollen Aufgaben neuartig und vielfältig sein und für den Lernenden eine Herausforderung bedeuten.

Das Geheimnis des Schatzes

Viele gute Aufgabenstellungen und Spiele, das ist ein wertvoller Schatz für jeden Snowboardlehrer. Und jede neue interessante Aufgabe, jedes neue erlebnisreiche Spiel wird hineingepackt in die Schatzkiste des Snowboardlehrers. Wenn man aber nun für den optimalen Lernfortschritt so immens viele unterschiedliche Aufgabenstellungen und Spiele benötigt, woher soll man diese zaubern? Selbst welche erfinden? Wenn das gelingt, perfekt! Andernfalls ist die Antwort jedoch einfach: das Geheimnis liegt im Variieren. Jede Variationsmöglichkeit verändert die ursprüngliche Bewegungsaufgabe zu einer neuen. So ergeben sich aus dem einfachen Beispiel »Während der Kurve Gewicht nach vorn und nach hinten verlagern« durch die

Variation des Kurvenradius (klein, mittel, groß) drei unterschiedliche Aufgabenstellungen. Diese können nun in drei unterschiedlichen Geländeneigungen (flach, mittelsteil, steil) gefahren werden, das wären dann 3 mal 3 Aufgabenstellungen, insgesamt also 9. Nun variere ich die Unterlage und fahre diese neun Aufgaben auf der Piste und neben der Piste im unpräparierten Gelände – das macht dann 18. Mit der Möglichkeit, diese Bewegungsaufgaben als Partner- oder Einzelübung zu fahren, bringt es die ursprüngliche Aufgabenstellung auf 36 veränderte und damit neue Übungen. Es sollen mehr als 100 werden? Bitte schön, kein Problem. Beim Verlagern des Gewichts nach vorn und nach hinten gibt es ebenfalls drei Variationen: nur zum Kurvenanfang nach vorne, nur zum Kurvenende nach hinten und: den ganzen Umfang vom Kurvenanfang (ganz vorne) bis zum Kurvenende (nach hinten). Richtig gerechnet, man ist mittlerweile bei 3 mal 36 Aufgabenvariationen angekommen, also 108 Möglichkei-



ten. Es existieren noch weitaus mehr Variationsmöglichkeiten für Aufgabenstellungen, und jede einzelne vervielfältigt die Menge der bekannten Bewegungsaufgaben.

Einige dieser Variationsmöglichkeiten können bei Spielen und Wettkampfformen angewandt werden – auch so entstehen immer neue Herausforderungen und Bewegungserfahrungen.

Ferner sind die wichtigsten Grundsätze dafür, wie man am besten Aufgaben zusammenstellt:

- Lernzielorientiert.
- Erlebnisreich.
- Nachhaltig.

Lernzielorientiert

Die erste Ebene unseres Aufgabenfilters schränkt die Beliebigkeit beim Auswählen der Aufgabenstellungen entscheidend ein. Es geht, wie in den Geschichten beschrieben, um das Vermitteln neuer Bewegungserfahrungen und das Aufbauen eines reichhaltigen Bewegungsschatzes beim Lernenden. Dadurch ist dieser in der Lage, ein Gefühl für die zentralen Bewegungen beim Snowboarden aufzubauen. Eine an Lernzielen orientierte Auswahl der Aufgaben ist daher umso wichtiger, damit sich im Hinblick auf die Zielbewegung ein Bewegungsgefühl aufbauen und entwickeln kann.

Das Ziel im Fokus



Mit Spaß lernt's sich besser!

Ein kurzer Vergleich: Ein auszubildender Koch, der unterschiedliche Süßungsmittel kennen und unterscheiden lernen soll, bekommt von seinem Lehrmeister auch nicht einfach die gesamte Gewürzpalette vor die Nase gesetzt. Vielmehr wird er alle möglichen Süßstoffe und Süßungsmittel kosten, damit er sich in diesem Bereich der Geschmacksstoffe zurechtzufinden lernt – seine Kostproben sind ebenfalls lernzielorientiert zusammengestellt. Ein Vermischen von Lernzielen wird den gezielten Aufbau von Bewegungsgefühlen nicht so schnell voranbringen wie eine klar nach Lernzielen orientierte Auswahl.

Erlebnisreich

Der Tag oder Halbtage im Schnee ist umso hochwertiger, je reicher er an Erlebnissen ist. »Variatio delectat!« (lat.), zu Deutsch »Abwechslung erfreut!« - das wusste man schon im alten Rom.

Abwechslungsreichtum ist bei der Wahl der möglichen Abfahrten (unpräpariertes Gelände, Geländebahnen, Waldwege etc.) und Aufgabenstellungen und Spiele gleichermaßen gefragt. Wer als Schneesportlehrer Abwechslung bietet, der schafft die Basis für einen erlebnisreichen Unterricht.

Außerdem stellt sich hier die entscheidende Frage, worin der Snowboarder und Snowboardschüler einen tieferen Sinn in seinem Tun erfährt. Die Antwort ist einfach: indem er seine Sinnerspektiven (vgl. »Worin liegt die Faszination beim Snowboarden?«) im Snowboardunterricht erleben und erfahren kann. Diese grundlegenden Motivationen sind der Schlüssel zu einprägsamen Erlebnissen beim Snowboardfahren:

- Das **Geselligkeitserlebnis** in Spielen, Partner- und Gruppenaufgaben.
- Das **Flow-Erlebnis** im Gleiten und Fliegen im und über den Schnee und im Vollzug gelungener Bewegungen.
- Das **Spiererlebnis** in Spielen, Spiel- und Wettkampfformen.
- Das **»Geschafft-Erlebnis«**, wenn man einen neuen Trick gelernt oder einen besonders erlebnisreichen Lauf durch die freien Hänge hinter sich hat.

All dies kann durch die Art und Weise, wie man Aufgabenstellungen gestaltet und inszeniert, im Snowboardunterricht geboten werden – der Snowboardkurs wird zur Erlebniswelt!

Nachhaltig

Wie bereits unter »Bewegungen erlernen und verbessern« erklärt, ist es nicht das Ziel beim Aufgabenstellen, nach festgelegten methodischen Übungsreihen vorzugehen. Vielmehr sollen abwechslungsreiche Aufgabenformen und Spiele zum angestrebten Lernziel den Bewegungsschatz des Lernenden erweitern, große Reizunterschiede vermitteln und damit seinen Lernprozess nachhaltig fördern. Variable Aufgabenstellungen für die Situation und in der Situation, strukturiert nach Lernzielen, garantieren neben einem schnellen Lernerfolg und der Freude am Lernen vor allem eine nachhaltige Verbesserung der snowboardtechnischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Kids on Snow



Organisieren

Erfolgreiches Organisieren im Schneesportunterricht wird durch folgende zwei Schwerpunkte erreicht:

- Sicherheit gewährleisten.
- Optimale Lernsituationen schaffen.

Sicherheit gewährleisten

Der Lernende muss sich im Rahmen der Übungseinheiten nicht nur sicher fühlen, sondern auch vor objektiven Gefahren sicher sein. Im Bereich von hoch frequentierten Pistenabschnitten, Hindernissen (Masten, Pfosten, Zäune, Pistenraupen etc.) und überfordernden Geländesituationen (steile und enge Passagen) sollten keine Bewegungsaufgaben gestellt werden. Sicherheit hat stets Vorrang!

Optimale Situationen schaffen

In der sicheren Umgebung liegt nun das Hauptaugenmerk auf optimalen Lernsituationen. Diese kann der Snowboardlehrer durch geschicktes Organisieren selbst schaffen, indem er organisatorische Kenngrößen wie

- Umlaufbetrieb.
- Vorfahren – Nachfahren.
- Einzelübung – Partnerübung – Gruppenübung.
- Aufgabe – Parcours – Spiel etc.

auf situative Kenngrößen wie:

- Gelände – Hangsteilheit.
- Schneebeschaffenheit.
- Hangbreite.
- Sichtverhältnisse etc.

und die Art der Aufgabenstellung abstimmen. Das hört sich zunächst komplizierter an, als es eigentlich der Fall ist. Der aufmerksame Snowboardlehrer wird eine sensible Wahrnehmung dafür haben, ob den Lernenden das Umsetzen der Aufgabenstellungen gelingen kann und/oder die Snowboardschüler einer Stresssituation ausgesetzt sind. In beiden Fällen gilt: schnellstmöglich die Organisationsform der Aufgabenstellung anpassen, ansonsten drohen Überforderung und Verlust an Sicherheit!

Vermitteln

Die Vermittlungsaspekte im Snowboardunterricht beschränken sich auf zwei wesentliche Bereiche:

Kommunizieren

Die Grundregeln der menschlichen Kommunikation und Interaktion hat der Pädagoge Karl Rogers mit drei Schlagworten auf den Punkt gebracht:

- Echtheit.
- Gerechtigkeit.
- Empathie.

Echtheit bedeutet, dass der Snowboardlehrer authentisch ist, dass er eben so ist, wie er ist. Ob er Dialekt spricht oder nicht, ob er ein Entertainer oder Analytiker ist – dies alles spielt letztlich keine Rolle, Hauptsache, seine Kommunikation und sein Auftreten sind nicht aufgesetzt oder gespielt.

Unter **Gerechtigkeit** ist zu verstehen, dass der Snowboardlehrer in seinem Handeln transparent beim Kunden ankommt. Ein bloßes »Nein« wirkt beispielsweise schnell willkürlich. Ein »Nein« mit entsprechender Begründung dagegen ist transparent und wirkt gerecht. »Nein, wir werden diesen Steilhang jetzt nicht mehr befahren, weil er zu abgerutscht und eisig ist und damit ein Sturz gefährliche Folgen haben könnte.«

Gerechtigkeit gegenüber den Snowboardschülern kommt auch darin zum Vorschein, dass der Snowboardlehrer sich bemüht, jedem Kursteilnehmer das gleiche Maß an Betreuung und Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, unabhängig vom Fahrkönnen. Beobachtet man Snowboardkurse von außen, kann man oft feststellen, dass der größere Teil der Aufmerksamkeit den motorisch weniger entwickelten Kursteilnehmern entgegengebracht wird. Jedoch hat jeder Snowboardschüler das gleiche Recht auf Aufmerksamkeit.

Zu guter Letzt ist **Empathie** nichts anderes als Einfühlungsvermögen. Im Bereich der Kommunikation und Interaktion hat der Snowboardlehrer die Aufgabe, auf den Snowboardschüler einzugehen, sich in seine Lage zu versetzen und seine Wahrnehmungen und Interpretationen nachzuempfinden. Der Snowboardlehrer ist der »emotionale Steuermann« im Snowboardunterricht, und dies kann nur so gut gelingen, wie er sich in seine Kursteilnehmer hineinversetzen und einfühlen kann. Empathie beinhaltet daher auch automatisch eine kindgerechte Kommunikation im Snowboardkurs mit Kindern.

Motivieren

Hier sind im Wesentlichen zwei Schwerpunkte zu berücksichtigen. Zum einen ist Erfolg ein Geheimnis der Motivation. Gelingt es dem

Snowboardlehrer, Erfolgserlebnisse zu vermitteln, werden seine Snowboardschüler auch motiviert sein, denn ihr Tun hat Aussicht auf Erfolg, auf positive Bestätigung, auf echtes Lob und Aufmerksamkeit. Und das braucht jedermann, unabhängig von Herkunft, Geschlecht und Alter.

Zum anderen liefern die bereits beschriebenen Sinnperspektiven die motivationalen Zugänge zum Snowboardfahren. Motivation entsteht also immer auch oder gerade dann, wenn die Sinnperspektiven (Geselligkeitserlebnis, »Flow-Erlebnis«, Spielerlebnis, Geschafft-Erlebnis) durch das Tun im Snowboardunterricht getroffen werden. Die folgende Struktur wird hilfreich dabei sein, die geforderten Schwerpunkte beim Unterrichten in der Praxis umzusetzen.

Pipe – Fs Air



User's Manual – Gebrauchsanweisung

Im Folgenden wird der Umgang mit diesem Lehrplan und seiner Struktur näher erklärt. Dabei werden die wichtigsten Modelle und Konzeptionen beschrieben, die für die praktische Anwendung hilfreich sind.

Der situative Ansatz im Snowboardunterricht

Erarbeiten und erwerben für die Situation

Kaum jemand ist in der Lage, mit Spaß und Freude Basketball zu spielen, wenn er nicht werfen, passen und fangen kann. Ähnlich verhält es sich auch beim Snowboarden: um spannende Geländesituationen, Spiele, Aufgaben und Wettkämpfe zu bewältigen, sind bestimmte Fertigkeiten erforderlich. Diese Fertigkeiten werden für verschiedene Situationen erarbeitet und erworben, was primär über viele **variable Aufgabenstellungen** erfolgt. Ein besonderes Augenmerk gilt hierbei der **Geländewahl**, um eine stressfreie Lernatmosphäre während des Erarbeitens und Erwerbens herzustellen. »Stressfrei« bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Aufgabenstellungen in **ausreichend flachem Gelände** und bei moderatem **Tempo** gefahren werden, damit sich ein Bewegungsgefühl entwickeln kann. Fährt man Aufgaben zu schnell, zu langsam oder in zu steilem Gelände, liegt der Fokus der Aufmerksamkeit beim Lernenden mehr bei der Sturz- und Unfallvermeidung als bei der intensiven Bewegungswahrnehmung. Aufbau und Entwicklung von Bewegungsgefühl vertragen sich also nicht mit stressigen Situationen.

Tailpress – Secret Spot



Die Schwerpunkte für das Erarbeiten und Erwerben für die Situation:

- Lernen durch variable Aufgabenstellungen.
- Geländewahl relativ flach.
- Lauftempo bei Aufgaben relativ langsam.

Natürlich kann man auch von den genannten Schwerpunkten abweichen, wenn dies in der momentanen Lernsituation Sinn macht. Grundsätzlich sind diese aber ein guter Ratgeber in diesem Bereich.

Anwenden und verbessern in der Situation

Hat sich nun der Basketballanfänger das Fangen und Werfen in einigen Übungseinheiten angeeignet, kann er loslegen und bei nächster Gelegenheit aktiv an einem Spiel teilnehmen. Er wird sich nun in zahlreichen Spielsituationen wiederfinden und versuchen, diese mithilfe seiner technischen Fertigkeiten erfolgreich zu lösen.

Auch beim Snowboarden können spannende Situationen erfolgreich bewältigt werden, wenn die dafür notwendigen grundlegenden technischen Fertigkeiten zuvor erworben wurden. Ein Spiel, bei dem unter anderem das Bremsen und Tempokontrollieren im Fokus stehen, kann nur sinnvoll und mit Spaß gespielt werden, wenn der Schüler in der Lage ist, sein Fahrtempo jederzeit beliebig zu reduzieren.

Auch beim Snowboarden können spannende Situationen erfolgreich bewältigt werden, wenn die dafür notwendigen grundlegenden technischen Fertigkeiten zuvor erworben wurden. Ein Spiel, bei dem unter anderem das Bremsen und Tempokontrollieren im Fokus stehen, kann nur sinnvoll und mit Spaß gespielt werden, wenn der Schüler in der Lage ist, sein Fahrtempo jederzeit beliebig zu reduzieren.

Das Trainieren und Anwenden in der Situation verfolgt schließlich drei Zielsetzungen:

Powdern in Revelstoke 2



Unbewusst lernen

Bestimmte Bewegungen und Techniken werden beim Trainieren und Verbessern in der Situation lernstufengerecht im spielerischen Rahmen provoziert und mehr oder weniger automatisch vom Snowboardschüler angewandt. Der Lernende wird hier Teil eines Spiels und versucht, die Herausforderungen, denen er sich gegenüberstellt, zu bewältigen. Das Realisieren entsprechender Techniken geschieht so auf einer relativ unbewussten und reflektorischen Ebene, was für das Lernen und Verbessern von Bewegungen günstig ist.

2. Erlebnisreich lernen

Der Bereich »Verbessern und anwenden in der Situation« ist Wegbereiter für Abwechslung, Freude und Spaß im Snowboardunterricht. Die Situationen werden vom Snowboardlehrer gesucht oder geschaffen. Ein Snowboardgebiet als überdimensionaler Schneespielplatz bietet eine unglaubliche Vielzahl an Geländesituationen, die lediglich zu suchen und zu nutzen sind. Andererseits schaffen Spiele, Hilfsmittel (Stangen, Pylonen, Seile etc.) und Parcours konkrete Situationen. Der Snowboardlehrer nutzt also nicht nur die vorgegebenen Geländesituationen, er kreiert auch aktiv besondere Lernsituationen und bereitet seinen Snowboardschülern ein breites Feld von Möglichkeiten, ihre snowboardtechnischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu trainieren und zu verbessern. Grundsätzlich sind die beiden situativen Kategorien »Erarbeiten und erwerben für die Situation« und »Verbessern und anwenden in der Situation« als durchlässige Kategorien zu sehen. Der Snowboardlehrer hat stets die Möglichkeit, zwischen den beiden Kategorien hin und her zu springen oder diese zu mischen, wenn dies günstig erscheint und die Übungseinheiten belebt.

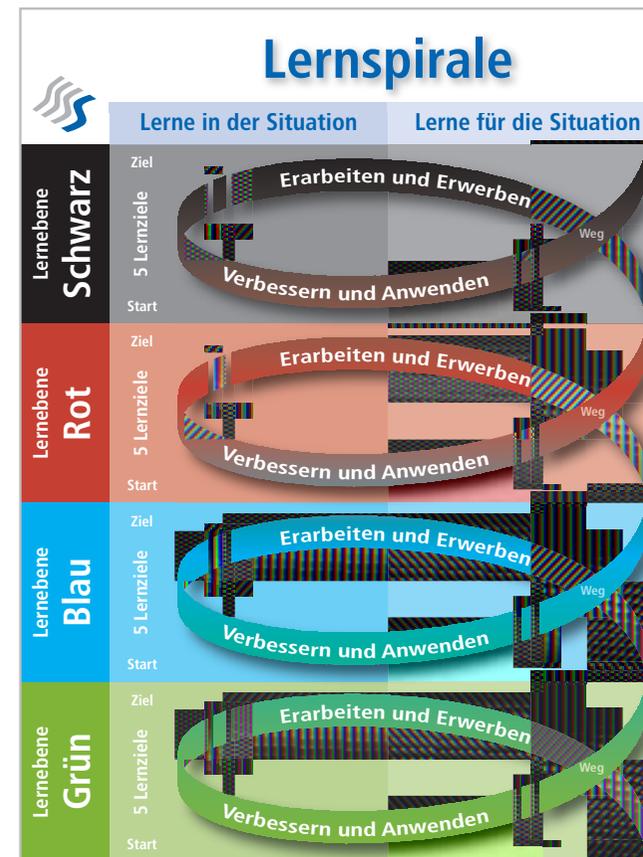
Die Lernspirale mit »Open Loops«

Die hier entwickelten und vorgestellten Modelle sind grundsätzlich als durchlässige strukturelle Systematiken zu verstehen. Jedes Modell und jede Kategorie soll als Hilfestellung dienen, wesentliche Aspekte des Lernens und Lehrens im Auge zu behalten und praktisch umzusetzen. Durchlässigkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass stets die Freiheit gegeben ist, sich je nach Sinn und Belieben innerhalb seines Modells und zwischen den Kategorien zu bewegen. Das Erlernen von Bewegungen ist ein sehr individueller Vorgang, was den Anspruch von absoluten Normen und strikten Vorgehensweisen ausschließt. »Nicht normieren, sondern variieren« lautet die Devise!

- Der optimale Sicherheitsrahmen muss stets gewährleistet sein.
- Lernende sollen zu keinem Zeitpunkt überfordert sein.

In diesem Sinne soll auch die Lernspirale bildhaft veranschaulichen, wie der Lernende sein Bewegungsniveau im situativen Snowboardunterricht nach und nach steigert. Der Begriff »Open Loops« ist nicht den Bewegungstheorien entlehnt, sondern beschreibt die Loops, also die Schleifen der Lernspirale. Diese sind als offen anzusehen, damit man sich jederzeit innerhalb der Lernspirale entsprechend der Unterrichtssituation frei bewegen kann und auch soll.

Befinden sich beispielsweise die Snowboardschüler in den roten Lernebene, macht es durchaus Sinn, gelegentlich in einfachere Geländebereiche zurück- oder herunterzuspringen, um bestimmte Fertigkeiten und Fähigkeiten im flacheren Gelände und in der Ebene zu vertiefen. Ein Reaktions- oder Koordinationsspiel zum Verbessern der Kontrolle des Seitwärtschens oder Schrägrutschens kann in jeder Lernebene sinnvoll sein und eine willkommene Abwechslung im Snowboardunterricht darstellen.



Die Lernspirale mit ihren offenen Loops soll beim Lernen die nötige Offenheit und die bestmögliche Förderung der Schüler gewährleisten.

Fördern durch Fordern – Anforderungsprofile

Aufgabenstellungen, Spiele und Parcours sollen die Lernenden bestmöglich fordern und fördern. Die Anforderungsprofile setzen sich dabei aus zwei wesentlichen Bereichen zusammen:

1. der Schwierigkeit der Aufgabenstellung beziehungsweise Lernsituation.
2. der Schwierigkeit der Geländesituation, in der die Bewegungsaufgabe zu bewältigen ist.

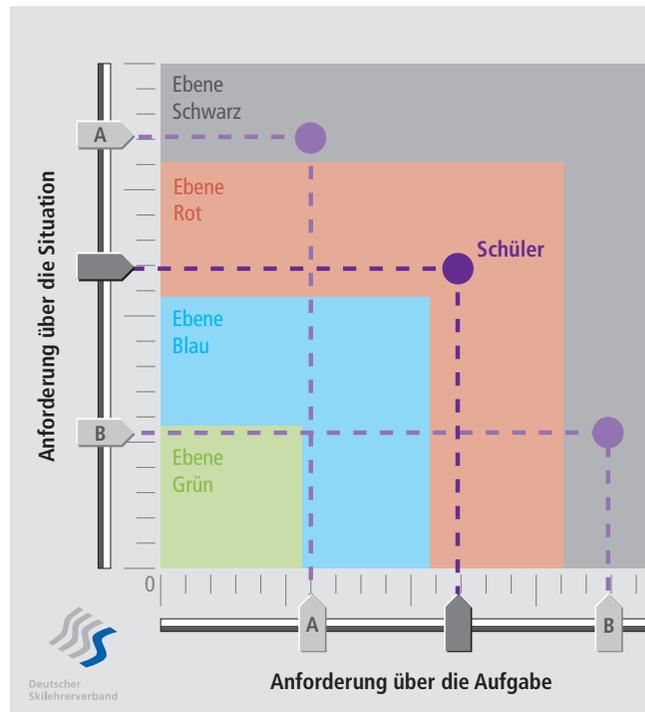
Diese beiden Schwierigkeitsbereiche sind nun so zu kombinieren, dass der Lernende weder unter- noch überfordert ist. Die Aufgabe soll für den Snowboardschüler eine optimale Herausforderung und Anforderung darstellen, die er im Normalfall auch mit entsprechender Anstrengung bewältigen kann. Wird der Lernende bestmöglich gefordert, wird er optimal gefördert.

Behält man dieses Prinzip der Anforderungsprofile beim Lernen und Lehren stets im Blick, erhalten auch flachere Passagen einer Abfahrt einen idealen Anforderungscharakter für die Entwicklung der Snowboardtechnik.

A Steigt die Anforderung der Situation (z.B. schwarze Piste, harter Schnee), muss die Anforderung der Aufgabenstellung (z.B. relativ einfache und wirksame Bewegungsaufgabe) sinken, um das Schülerniveau (z.B. rote Lernebene) nicht zu überfordern = Training in der Situation.

B Ist die Situation einfach (z.B. blaue Piste, griffiger Schnee), muss die Aufgabenstellung (z.B. komplexe Bewegungsaufgabe) schwerer gestaltet werden, um das Schülerniveau (z.B. rote Lernebene) nicht zu unterfordern = Training für die Situation.

Fazit: Die Differenz zwischen Anforderung Situation/Aufgabe und Schülerniveau sollte nicht zu groß ausfallen, sonst besteht die Gefahr der Über- oder Unterforderung.



Ferner ist zu berücksichtigen, dass insbesondere im Rahmen von Spielen das Niveau der Snowboardschüler das Anforderungsprofil der Spiele entscheidend mitbestimmt. Das Spiel »Fluglotse« mit Trickelementen bietet mit Lernenden, die sich bereits auf der Lernebene schwarz befinden, gerade im flachen Gelände ein ideales Anforderungsprofil, da sich die Snowboardschüler bereits entsprechend schnell und variabel bewegen können und so dieses Spiel auf einem relativ anspruchsvollen Niveau gestalten werden.

Hangtime – Rock to Fakie

Tipps aus Expertensicht

Im Folgenden tauchen zahlreiche Profi-Tipps zur Vorgehensweise in den Lernebenen auf. Hier werden kurz und knapp die wichtigsten Erfahrungswerte aus dem Snowboardunterricht angeboten, die für die praktische Umsetzung bedeutungsvoll und hilfreich sind.