



# Besser unterrichten

## Motorik – Technikphilosophie

### SITUATION

- Schüler
- Schnee
- Tempo
- Wetter
- Gelände
- Spur
- Ausrüstung
- Organisation

### BEWEGUNGEN

- Merkmale für optimales Kurvenfahren
  - für den gesamten Kurvenverlauf
  - für den Kurvenwechsel
  - für die Kurvensteuerung
- Hauptbewegungen
- Bewegungsspielräume

### ZIEL

- Regulation des Gleichgewichts
- Kontrolle der Geschwindigkeit
- Kontrolle der Richtung

### Empfindung im Kurvenverlauf

- gesamte Kurve: Druck regulieren
- Kurvenwechsel: Druck aufbauen
- Kurvensteuerung: Druck erhöhen + nutzen

### Fazit

- optimale Kurvenqualität in jeder Situation
- funktionelle und ökonomische Fahrweise
- Bewegungen mit Leichtigkeit

## Methodik – Unterrichtsphilosophie

### A – AUFGABEN

- thema- und lernzielorientiert durchführen
- Bezug zur Situation realisieren
- abwechslungsreich durchführen
- Schülerniveau treffen

### O – ORGANISATION

- Sicherheit jederzeit gewährleisten
- Umfang und Intensität optimieren
- abwechslungsreich durchführen
- Gelände und Situation optimal nutzen

### V – VERMITTLUNG

- kurz, knapp und präzise
- eindeutige und verständliche Sprache
- Mimik und Gestik einsetzen, souveränes Auftreten
- schülergerechte Fachterminologie

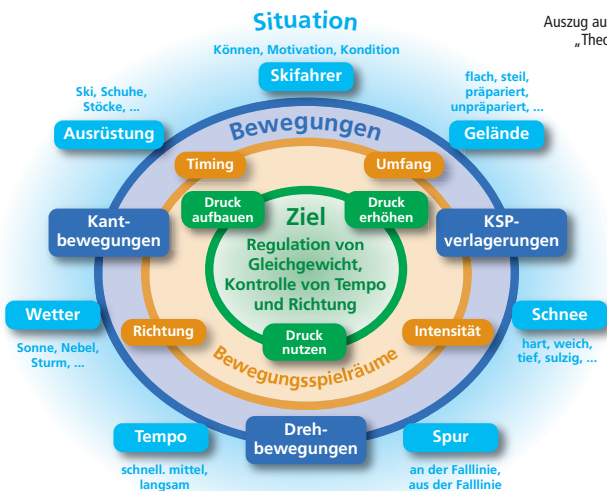
### SOZIALKOMPETENZ UND LERNATMOSPHERE

- positives Lernklima, motivierendes Verhalten
- passende Korrekturen und Hilfestellungen
- lernzielorientiertes Vorgehen

### FAZIT

- Lernerfolg gewährleisten
- Erlebnisse schaffen
- Kompetenz zeigen

Auszug aus BESSER UNTERRICHTEN „Theorie – Motorik, Methodik“



# „BBB“ – Bewegungsanalyse

**1** Das Optimieren von Bewegungsabläufen auf Schnee ist das zentrale Ziel jedes Skilehrers, weil jede Verbesserung für den Schüler letztendlich mehr Spaß im Schnee bedeutet. Um dieses Ziel zu erreichen, sind die drei folgenden Fragen für einen guten Unterricht entscheidend:

**BEOBSACHTEN** Wie kann ich einen Bewegungsablauf genauer, schneller und zuverlässiger erkennen?

**BEURTEILEN** Welche Schlüsse sind daraus im Hinblick auf die Verbesserung des einen Bewegungsablaufes zu ziehen?

**BERATEN** Wie vermittele ich meine Erkenntnisse so, dass der Lernende den größtmöglichen Profit aus meiner Rückmeldung ziehen kann?

## 1. Beobachten

Von unten nach oben. Reihenfolge und Schwerpunkte der Beobachtung:

1. Verhalten der Ski in der spezifischen Situation
2. Merkmale für optimales Kurvenfahren – gesamter Kurvenverlauf (Druck regulieren)
3. Merkmale für optimales Kurvenfahren – Kurvenwechsel (Druck aufbauen)

4. Merkmale für optimales Kurvenfahren – Kurvensteuerung (Druck erhöhen und nutzen)
5. Zusatzaktionen (z.B.: Arme, Kopf) und Bewegungsspielräume: T – U – R – D

## 2. Beurteilen

1. Warum reagiert der Ski nicht so, wie er es in der vorherrschenden Situation tun sollte?
2. Welcher der fünf Beobachtungsschwerpunkte ist der grundlegende Aspekt?
3. In welchem Bereich setze ich meine Korrektur, meinen Tipp zur Verbesserung, meine neue Aufgabenstellung an?

## 3. Beraten

Rückmeldung max. 20 sec und in folgende drei Teile strukturieren:

1. Positiver Einstieg und/oder Erfragen der Eigenrealisation des Schülers
2. Ansprechen des zentralen Kriteriums zur Verbesserung
3. Aufgabenstellung und/oder Tipp zur Umsetzung

Auszug aus BESSER UNTERRICHTEN „Bewegungssehen“

## 2 Weiterführung der Konzeption für professionelle Bewegungsanalysen im Schneesport

In der letzten Saison stand die Entwicklung eines praxisorientierten Gesamtkonzeptes zur Beobachtung Analyse (Beurteilung) und Rückmeldung (Beratung) von Bewegungen und die erlebnisorientierte Inszenierung dieses Konzeptes im Mittelpunkt. Der Fokus lag hierbei besonders auf der kundengemäßen, ergebnisorientierten Beratung. In der Fortsetzung dieses Programmes wird der Schwerpunkt nun auf die Verbesserung der Beobachtungs- und Beurteilungsqualität von skispezifischen Bewegungsabläufen gelegt. Dies wird wiederum durch ein erlebnisorientiertes Training der Analysefähigkeit und der Eigenrealisation im Bereich der Bewegungsspielräume erreicht.



## Ziel der Station

- Bessere Wahrnehmung von Bewegungen
- Bessere Analyse von Zusammenhängen durch eigenes „Erfahren“ bzw. Eigenrealisation
- Training des fahrerischen Könnens vor allem im Bereich der Anpassung von Bewegungsspielräumen

## Vorüberlegungen

Im Bereich der Bewegungsspielräume geht man im Lehrplan von vier Möglichkeiten aus. Neben Bewegungsumfang und Bewegungsrichtung werden Bewegungstiming und Bewegungsdynamik als Realisierungsmöglichkeiten von Bewegungsspielräumen gesehen. Bei genauerer Betrachtung stellt sich heraus, dass Umfang und Richtung problemlos isoliert zu betrachten und auch in der Praxis in verschiedenen Aufgabenstellungen zu demonstrieren sind. Das Bewegungstiming ist ebenfalls als Einzel-element in bestimmten Aufgabenstellungen fahrbar, allerdings deutlich eingeschränkter als die beiden ersten Bewegungsspielräume. Sehr problematisch ist die Bewegungsdynamik. Dass dieses Element innerhalb der vier Realisierungen von Bewegungsspielräumen eine Sonderrolle einnimmt, ist bereits daran erkennbar, dass sich schon die Benennung als schwierig erweist. Aus der früheren „Bewegungsintensität“ wurde erst im letzten Lehrplan der Begriff „Bewegungsdynamik“. Die Darstellung dieses Bewegungsspielraumes in der Praxis zeigt auch sehr schnell die Schwierigkeit dieses Begriffs auf, nämlich dass dieser Bewegungsspielraum nur schwierig unabhängig dargestellt werden kann, wenn dann eher als Folge von Bewegungsumfang und Timing.

## Ablauf – Methodik

In der folgenden Station soll es darum gehen, die Eigenrealisation und das Erkennen von Bewegungsspielräumen in einem erlebnisorientierten Programm zu trainieren und „erfahrbar“ zu machen.

Bildung von Zweierteams: In den Aufgaben 1 bis 5 fährt immer ein Teammitglied voraus und wird von seinem Partner von oben beobachtet. Dann fährt das zweite Teammitglied und wird von seinem Kollegen von unten beobachtet.

## 1 Darstellen und Sehen von Bewegungsumfängen

**1a** Blockwechsel nach jeweils vier Kurven – die ersten vier Kurven müssen in Bezug auf die Ausprägung des Bewegungsspielraums „normal“ gefahren werden, dann kann der Fahrer den Bewegungsspielraum variieren. Zum Beispiel könnte die Rückmeldung für die vier Blöcke lauten: normal – zu viel – normal – zu viel oder normal-zu viel – zu viel – normal. Der Beobachter gibt jeweils seine Einschätzung ab und vergleicht diese mit dem tatsächlich gefahrenen Wechsel, den sich der Fahrer natürlich merken muss.

Die Aufgabe wird zweimal, je einmal mit kurzen und einmal mit mittleren Radien gefahren!

**1b** Eine weitere Steigerung wäre die Form, dass der Beobachter schatten-synchron hinter dem Fahrer fährt und währenddessen die Fahrt analysiert

**1c** Eine Steigerung wäre die Möglichkeit, den Bewegungsumfang in beiden Extremen zu variieren, z.B. normal – zu wenig – normal – zu viel

## 2 Darstellen und Erkennen der Bewegungsrichtung

**2a** und **2b** wie unter 1 beschrieben, nur wird in 2 die Änderung der Bewegungsrichtung dargestellt und analysiert. Die Darstellung der Bewegungsrichtung ist nur in zwei Variationen möglich (funktionell und nicht funktionell), so dass **2c** entfällt

## 3 Darstellen von Bewegungstiming

**3a** bis **3c** wie unter 1 beschrieben, nur dass in 3 das Bewegungstiming variiert wird. Die Möglichkeiten wären hier „normal“ (= angemessenes Timing), zu früher Druckaufbau, zu später Druckaufbau

## 4 Darstellen und Analysieren von Bewegungsspielräumen in verschiedenen Kombinationen

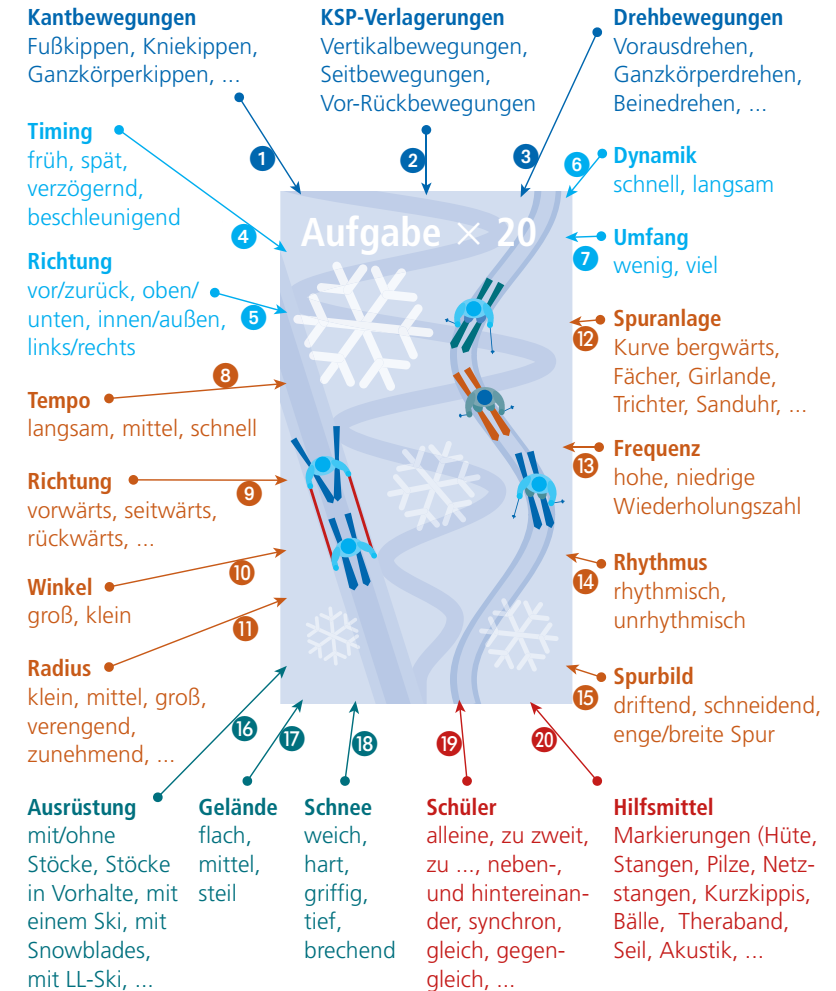
Eine deutliche Erhöhung der Schwierigkeit sowohl für den Beobachter als auch für den Fahrer stellt die Kombination der Demonstration von verschiedenen Bewegungsspielräumen dar. Hier wäre die Bildung von Dreierteams sinnvoll, so dass immer ein Beobachter von unten beobachtet, während der Fahrer im Viererblockwechsel

entsprechend kombiniert und das zweite Teammitglied schatten-synchron fährt. Jeweils nach fünf oder sechs Blöcken (= 20 oder 24 Kurven) werden die Analysen des Hintermannes und des Beobachters von unten mit der tatsächlich gefahrenen Kombination verglichen.

**Achtung:** bei diesen Aufgabenstellungen ist höchste Konzentration von allen Beteiligten er-

forderlich, da diese einen sehr hohen Anspruch an die Koordination und Kognition des Fahrers und an das Auffassungsvermögen des Beobachters stellen.

Eine mögliche Beispielkombination für die Verbindung der Darstellung von Bewegungsumfang und Richtung wäre normal – Umfang – normal – Richtung, ... Karl Haider/ Tom Brunner



■ Hauptaktionen (1–3)

■ Spur, Tempo, Richtung (8–15)

■ Organisation (19+20)

■ Bewegungsspielräume (4–7)

■ Ausrüstung, Gelände, Schnee (16–18)