



„B-B-B“ Bewegungsanalyse

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

3 Training der Beurteilungsfähigkeit von Bewegungen

In dieser Station soll es darum gehen, die Beurteilung von Bewegungen durch ein Training der Analysefähigkeit sowohl von eigenen, als auch von Fremdbewegungen zu verbessern. Nach einer kurzen Einführung (BBB 1.0) in die Station werden Viererteams gebildet. In diesen Viererteams werden dann verschiedene Aufgabenstellungen gefahren, die nach fahrerischem Können und situativen Voraussetzungen variierbar sind.

In jeder Aufgabenstellung nimmt jeder einmal jede Rolle ein, d.h. jeder ist einmal Vorfahrer, einmal Nachfahrer, einmal Beobachter 1 und einmal Beobachter 2.

Ablauf: zwei Fahrer in der Form „Schatten synchron“ fahren eine Aufgabenstellung. Die beiden anderen beobachten die Fahrt kommentarlos. Am Ende der Fahrt erfolgt eine kurze Rückmeldung der beiden Fahrer und der beiden Beobachter über die Erfüllung der Aufgabenstellung und die Synchronität.

Schwerpunkt sollte hier vor allem in der Begründung der beobachteten Abweichung liegen.

Wenn bestimmte Kurven nicht synchron waren, woran lag's bzw. wenn bestimmte Kurven nicht gelungen waren, woran lag's? In der Begründung ist hier die funktional-aktionale Bezugnahme auf die Situation gefordert. Ein spannendes Moment in dieser Trainingsstation wird durch die Tatsache gegeben, dass sowohl die Beobachter als auch die Fahrer eine kurze Analyse der Fahrt abgeben und diese verglichen werden können.

Als Variante kann auch zuerst die Analyse eines

Fahrers eingeholt werden, die der Beobachter 2 nicht hören darf und anschließend die Analyse des Beobachters 2 zum Vergleich. Somit wird vermieden, dass sich der „Zweitanalysator“ einfach der Meinung des Vorredners anschließt.

Anmerkungen

a) Die Analyse der Fahrten soll jeweils in einem „Zweischritt-schema“ erfolgen, d.h. in zwei kurzen Sätzen mit Aussage und Begründung erledigt sein (max. 15 sec).

1. Was wurde beobachtet?

„Die Fahrt war nicht synchron, weil der Nachfahrer am Ende jeder Kurve eine Rutschphase hatte.“

2. Warum wurde es beobachtet/ worauf ist es zurückzuführen?

„Weil der Nachfahrer für diese Hangneigung und Pistenbeschaffenheit einen zu geringen Kantwinkel fährt.“

b) Decken sich die Analysen der Gruppenmitglieder werden sofort die Rollen gewechselt bzw. wird die nächste Aufgabe angegangen

c) Liegen unterschiedlichen Analysen vor, sollte zumindest kurz geklärt werden, wie es zu diesen unterschiedlichen Einschätzungen kommen konnte

d) Da es um das Wahrnehmen und Analysieren von Bewegungen geht, eignen sich als Aufgabenstellungen alle möglichen Formen. So ist es durchaus gewinnbringend unter diesen Aspekten Pflugbogenkurven auch bei sehr guten Fahrern zu vergleichen oder bei entsprechenden Bedingungen die Bewältigung von Offpiste-Situation.

e) Die Vierergruppen arbeiten unabhängig voneinander eine bestimmte Anzahl von Aufgabenstellungen durch, der Ausbilder begleitet die Gruppen und steht als Berater bei analytischen Fragen zur Seite.

f) Nach jeweils zwei unterschiedlichen Aufgabenstellungen, die von der Gruppe „durchgearbeitet“ werden (jeder nimmt jede Position ein), mischt der Ausbilder die Gruppe neu.

h) **Wichtig:** Bei allem Analysetraining muss es eine Fahrstation bleiben, d.h. streng darauf achten, dass die Analysen kurz sind (siehe Anmerkung a)



„B-B-B“ 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. Drei Fragen sind für einen guten Unterricht entscheidend:

BEOBSACHTEN Wie erkenne ich einen Bewegungsablauf genau, schnell und zuverlässig?

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. BEOBSACHTEN

„Von unten nach oben“:

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

2 Professionelle Bewegungsanalysen
Fokus: kundengemäße, ergebnisorientierte Beratung und Verbesserung der Beobachtungs- und Beurteilungsqualität von skispezifischen Bewegungsabläufen.

Ziel der Station

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

1 Bewegungsumfänge

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. Die Rückmeldung für diese vier Blöcke könnte 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.

1b Steigerung: der Beobachter fährt schatten-synchron hinter dem Fahrer und währenddessen analysiert er die Fahrt.

1c Weitere Steigerung: Bewegungsumfang in beiden Extremen variieren, z.B. normal – zu wenig – normal – zu viel

2 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 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 Bewegungsspielräume in verschiedenen Kombinationen

Eine deutliche Erhöhung der Schwierigkeit stellt die Kombination von verschiedenen Bewegungsspielräumen dar. Hier wäre die Bildung von Dreier-teams sinnvoll, so dass immer ein Beobachter von unten beobachtet, während der Fahrer im Viererblockwech-

Motorische, psychische und soziale Entwicklungsstufen und die dazu passenden Lerninhalte

Alter	Lerninhalte	A – Aufgaben		O – Organisation / V – Vermittlung / SK – soziale Kompetenz			Fazit
3 bis 5 Jahre	LE GRÜN LZ 1 LZ 2 LZ 3 LZ 4 LZ 5	Koordination <ul style="list-style-type: none"> Konzentration auf nur eine Aufgabe vielfältiges Ausprobieren Ganzkörperorientierung, keine Trennung in Ober- und Unterkörper Gleichgewichtsfähigkeit entwickelt sich sehr schnell Hüpfen auf einem Bein ist 2 bis 3 mal möglich Gleichgewichtsanforderungen werden durch Vergrößerung der Standfläche kompensiert Gleichgewicht sehr stark vom visuellen System gesteuert 	Kondition <ul style="list-style-type: none"> häufiger Wechsel hoher kurzen intensiven Belastungen mit Ruhephasen schnelle Ermüdung aber auch schnelle Regeneration hohe Beweglichkeit Kraft abhängig vom individuellen Bewegungsstatus und zwischen Mädchen und Jungs geringe Rumpfkraft beeinflusst Gleichgewichtsfähigkeit negativ 	Psyche/Emotion/Kognition (exekutive Funktionen) <ul style="list-style-type: none"> reagieren sehr emotional benötigen direkte und enge Bezugsperson Geschichten, Figuren und Fantasiewelt spielen eine wichtige Rolle nur kurze Konzentrationsphasen (< 10 min) hoher Grad an Ablenkbarkeit durch andere Dinge impulsives Verhalten 	soziale Kompetenz <ul style="list-style-type: none"> „ich“ orientiert ab 4. Lebensjahr mehr Interesse am Spielen mit anderen Kindern Kommunikation durch Lachen und Weinen 	Allgemein <ul style="list-style-type: none"> hoher „Forscherdrang“ (viel entdecken) viel Spass an Bewegung können sich nicht gut selbst einschätzen hohe Lernbereitschaft Spass steht im Vordergrund lernen viel durch Nachahmung (Demonstration oder bildliche Vorstellung ist wichtig) 	<ul style="list-style-type: none"> fantasievoller Unterricht mit Geschichten und Figuren Lieder und Rhythmusspiele spielen eine wichtige Rolle viel Spass und Erleben Schneesport als „freudvolles Tun“ (positive Emotionen zum Schneesport entwickeln)
	LE BLAU LZ 1 LZ 2 LZ 3 LZ 4 LZ 5						
6 bis 9 Jahre	LE GRÜN	Koordination <ul style="list-style-type: none"> verfügen schon über vielfältige Bewegungserfahrungen in vielfältigen Bewegungssituationen gutes koordinatives Lernalter – schwierige, komplexe Aufgaben können bereits gelöst werden Rhythmus kann für Bewegungsaufgaben herangezogen werden mehrere Aufgabenstellungen können gleichzeitig bearbeitet werden Gleichgewichtsanforderungen werden vermehrt durch sensorische Informationen aufgenommen und durch muskuläre Aktionen kompensiert 	Kondition <ul style="list-style-type: none"> Ausdauerleistungsfähigkeit entwickelt sich gut Steigerung der Relativen Kraft Belastungen und Sprünge auf einem Bein können bereits ausgeführt werden Rumpfkraft verbessert sich deutlich 	Psyche/Emotion/Kognition (exekutive Funktionen) <ul style="list-style-type: none"> können Gefühle teilweise schon mitteilen Bewegungsaufgaben können kognitiv verarbeitet werden (Bewegungsvorstellung entwickelt sich) können sich bereits 15 min und länger konzentrieren Links und Rechts kann unterschieden werden vorausschauendes Handeln entwickelt sich können Gefahren teilweise nicht einschätzen (Tempo, Fahrspur,..) verstehen den Zusammenhang von Bewegung und Funktion Verbesserung von Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und kognitiver Flexibilität 	soziale Kompetenz <ul style="list-style-type: none"> können Regeln in Wettspielen verstehen und einhalten können nur schlecht verlieren können sich in andere einfühlen fühlen sich in Gruppen wohl und kommunizieren gegenseitig soziale Beziehungen zu anderen Kindern und das gemeinsame Tun sind wichtig 	Allgemein <ul style="list-style-type: none"> ausgeprägter Bewegungsdrang Kinder werden selbständiger verfolgen bereits eigene Lernziele übernehmen bereits Verantwortung können sich teilweise schon selbst einschätzen sehr gutes motorisches Lernalter Lernen auch „technisch orientiert“ 	<ul style="list-style-type: none"> erste Wettspiele sind möglich hohe Variabilität bei spielerisch organisierten Aufgaben zu lassen bzw. fordern vielfältige Aufgabenstellungen Entwicklung vom „Nachahmer“ zum „aktiven Mitdenker“ technisch orientierte Aufgaben können zur Anwendung gebracht
	LE BLAU LZ 1 LZ 2 LZ 3 LZ 4 LZ 5						
10 Jahre bis Pubertät	LE GRÜN	Koordination <ul style="list-style-type: none"> bestes motorisches Lernalter Extremitäten-Rumpf Verhältnis optimal komplexe Aufgaben können gut gelöst werden vielfältige Bewegungserfahrungen aus anderen Bereichen helfen bei der Umsetzung im Schneesport Bewegungen können in Feinmotorik gelernt werden 	Kondition <ul style="list-style-type: none"> Kraft und Ausdauer sind bereits sehr gut entwickelt und können auch gut gesteigert werden Rumpfstabilität ist sehr gut und beeinflusst das Gleichgewicht positiv 	Psyche/Emotion/Kognition (exekutive Funktionen) <ul style="list-style-type: none"> hohe Motivation zur Bewegung bei Überforderung kann sich Angst entwickeln sehr gute Konzentrationsleistung komplexe Bewegungen werden verstanden kognitive Bewegungsvorstellung entwickelt sich Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Ablenkbarkeit lässt nach 	soziale Kompetenz <ul style="list-style-type: none"> Gruppe und Freunde sind wichtig Wettkampfbereitschaft und -bereitschaft ist stark ausgeprägt Teamgeist spielt eine wichtige Rolle starke Identifikation mit Peer Group (Freunden) 	Allgemein <ul style="list-style-type: none"> hohe Leistungsbereitschaft und natürliche Motivation bestes motorisches Lernalter große Bereitschaft zum Eingehen von Risiko, suchen Herausforderungen Verantwortung wird gerne übernommen aber auch eingefordert „Fördern durch Fordern“ 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppe muss als Team verstanden werden besser Gruppen-, als Einzelunterricht viel Teamarbeit (in Kleingruppen) einfordern Bewegungsvorstellung sollte gefördert werden
	LE BLAU LZ 1 LZ 2 LZ 3 LZ 4 LZ 5						
	LE ROT LZ 1 LZ 2 LZ 3 LZ 4 LZ 5						
	LE SCHWARZ LZ 1 LZ 2 LZ 3 LZ 4 LZ 5						

Dr. Dieter Bubeck, DSLV

KINDER

KINDER

BESSER UNTERRICHTEN

BESSER UNTERRICHTEN