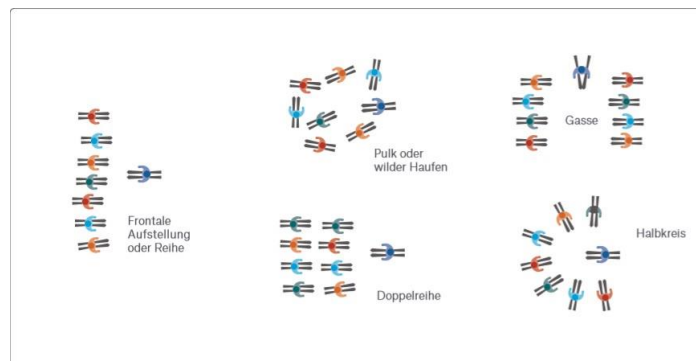
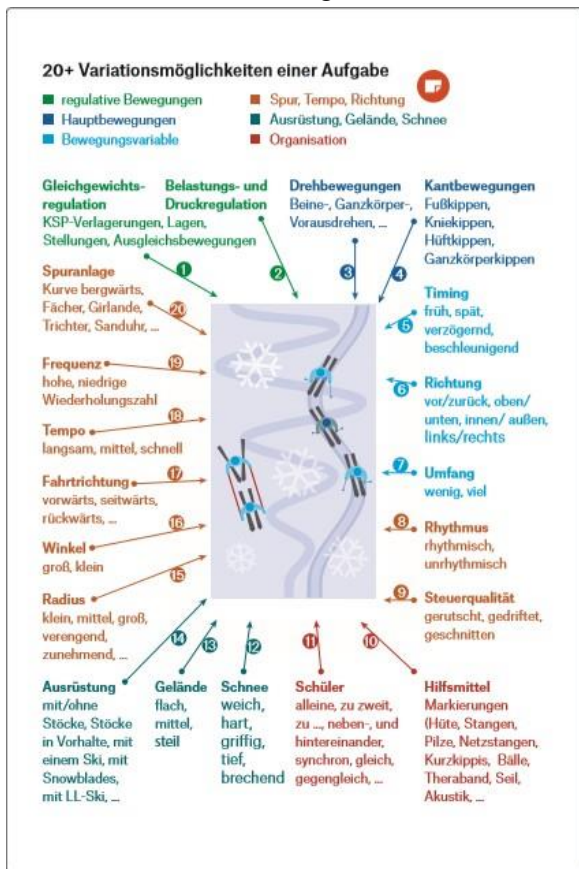


DSLVL Methodik Ausbildung – Teilnehmer

Unterrichtsphilosophie: A-O-V + Q

Teil I - Aufgabenvariation 20+ & Aufgabentypen

erlebnisreicher & abwechslungsreicher Unterricht



Kontrastaufgabe: Hierbei sollen die Bewegungsmöglichkeiten innerhalb einer Aufgabenstellung ausgereizt werden. Beispiele: „Kurven mit starker Vorlage fahren“, „Kurven mit extremer Rücklage fahren“, „Kurven mit verschränkten Armen fahren“, „Kurven mit ausgebreiteten Armen fahren“

Sensibilisierungsaufgabe: Bei diesem Aufgabentyp ist es das Ziel, dass der Skischüler dazu angeregt wird, Bewegungsempfindungen bewusst wahrzunehmen und zu spüren (Sehen, Hören, Tasten, Druck, Berührung, Vibration, Gleichgewicht). Beispiele: „Spürst du den Druck am Schienbein?“, „Spürst du das Abheben der Ferse?“, „Fährst du ganz leise/laut?“

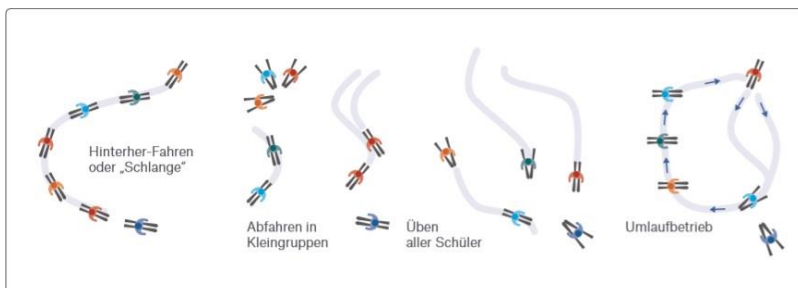
Rhythmusaufgabe: Mithilfe der Aufgabenstellung soll ein Takt beziehungsweise Rhythmus aufgenommen, gehalten und gewechselt werden. Beispiele: „Passe deinen Kurvenrhythmus deiner Atmung/deinem Partner an.“, „Zähle 1, 2, 3 und passe dazu deine Bewegungen an.“

Partneraufgabe: Hierzu zählen sämtliche Aufgaben, bei denen Fahrten mit einer oder mehreren Personen als Gruppe stattfinden. Beispiele: Synchron- bzw. Formationsfahrten – „Fahre hintereinander/ nebeneinander.“, „Fahre an der Hand deines Partners“, „Reagiere auf die Bewegungen des Vordermanns.“

Imitationsaufgabe: Die Skischüler werden dazu aufgefordert, andere Schüler, Lehrer, Prominente, Tiere etc. nachzuahmen. Beispiele: „Karikatur (so wie Micky Maus, Spiderman, Superman etc.) fahren“, „Fahre so wie ein Riese/ Zwerg/Känguru.“, „Fährst du so wie dein Skilehrer?“

Situationsaufgabe: Als Aufgabenstellung sollen spezielle Situationen (Tiefschnee, Wellenbahn, Schanzenbahn etc.) individuell bewältigt werden. Beispiele: „Fahre Kurven über die Pistenkante/über das Dach/genau in der Bahn/etc.“, „Fahre durch den Tiefschnee mit einem Ski angehoben.“

Spiel/Wettkampf: Bei diesem Aufgabentyp stehen das Spiel und das Gegeneinander-Wettkämpfen im Vordergrund. Beispiele: „Staffel“, „Belgischer Kreisel“, „Kurvenkönig“, „Bremswegkönig“, „Wer findet den kürzesten Weg zum Treffpunkt?“, „Wie viele Kurven kannst du von ganz oben bis ganz unten fahren?“



Lehrplan Seite 49 ff

Workshop der Teilnehmer:

Kleingruppen (2-3er Gruppen):

je Teilnehmer in der Kleingruppe 3-4 Variationen zu einer definierten Aufgabe, somit bis zu 6-12 Variationen zu einer Grundaufgabe

Überlegt Euch zu einer der definierten Aufgaben 3 sinnvolle Variationen (pro Person) im Sinne von 20+. Begründet was und wie Ihr variiert habt.

Organisiert Eure Aufgaben sinnvoll und variiert diese. Sind die verschiedenen Organisationsformen sinnvoll und passend zur Grundaufgabe / zum Aufgabentyp gewählt?

unabhängig von Lernzielen definierte Aufgaben:

1. Innenskianheben (zum ersten Mal!)
2. Kurze Kurven mit Stockeinsatz, mittleres Tempo
3. Mittlere Kurven ohne Stöcke, mittleres Tempo
4. Freilos