

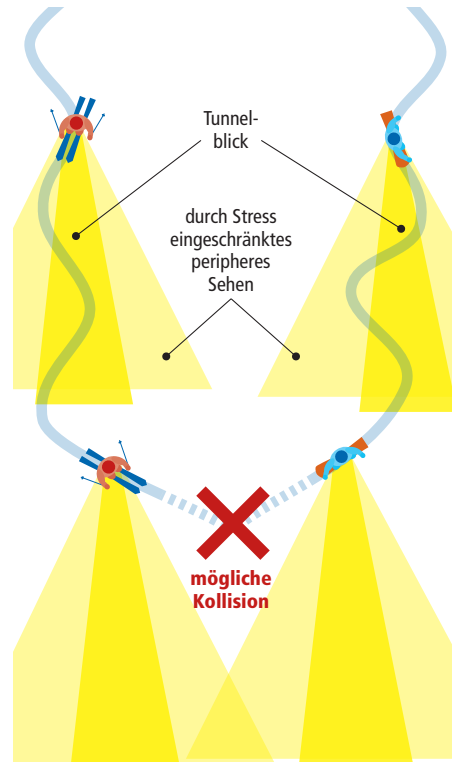
# Achtung – alles im Blick?!

Die Unfallstatistik der SIS (Sicherheit im Skisport) und der ASU (Auswertungsstelle für Skiunfälle) zeigt seit vielen Jahren ein fast gleichbleibendes Bild: Zirka 80 Prozent der Pistenunfälle sind selbstverschuldet. Die Hauptgründe dafür sind mangelnde Fitness, Überschätzung der motorischen Fertigkeiten und damit auch die Unterschätzung des Fahrtempos. Kurz: Es wird oft untrainiert, mit zu wenig Können, zu schnell gefahren! Sehr gut möglich, dass dazu auch die Situation, wie Schneebeschaffenheit, Breite und Steilheit der Piste, falsch eingeschätzt wird – Schneemangel (schmale Pisten) und technische Beschneigung (harter, glatter Untergrund) tragen wahrscheinlich ihren Teil dazu bei. 20 Prozent der Unfälle sind auf Kollisionen zurückzuführen, so SIS und ASU. Zu beachten ist, dass 80 Prozent dieser Unfälle schwere Verletzungen zur Folge haben!

## Wie kommt es zu Kollisionsunfällen?

Das Sehen ist der wichtigste Sinn um andere wahrzunehmen – das Hören, oft durch Helm und Mütze reduziert, kann untergeordnet werden (– das Fühlen lassen wir besser außen vor!) Beim Sehen bzw. bei der visuellen Wahrnehmung spielt die Fokussierung und das periphere Sehen eine wichtige Rolle. Beim Fokussieren trifft das Gesehene zentral auf die Netzhaut des Auges auf und kann klar und deutlich erkannt werden – beim peripheren Sehen trifft das Gesehene den Randbereich der Netzhaut und ist „verschwommen“ und „unscharf“. Dazu muss der Schneesportler wissen, dass das Sehen im Randbereich ohnehin durch Schneebrille eingeschränkt ist. Und Achtung: Zusätzlich können Drucksituationen wie Überforderung durch harte Piste und hohem Tempo einen Tunnel- bzw. Scheinwerferblick, der das Sehen im Randbereich weiter einschränkt, entstehen lassen. Auch ist unsere visuelle Wahrnehmung

auf Bewegungen konditioniert, und dies ist zusätzlich noch von der Anzahl bewegter Objekte eingeschränkt: Ab einer gewissen Zahl von sich bewegenden Objekten beschränkt sich unsere Wahrnehmung automatisch auf die am nahe liegendsten Objekte, andere, vor allem unbewegte Objekte können zum Teil gar nicht mehr erkannt werden – das heißt, unter Stress und Überforderung sieht man weniger und kann dabei sogar Dinge übersehen! Klassisches Beispiel für einen Zusammenstoß sind zwei Fahrer die parallel nebeneinander mit gleichem Tempo fahren – durch identisches Tempo bewegen sie sich quasi nicht – beide sind außerhalb ihrer Komfortzone und haben ihren Blick in Zielrichtung Tal fokussiert ...



## „Achtung – alles im Blick?!“

### Was erwartet dich auf der Piste?

Um Gefahren zu vermeiden, ist es zu empfehlen, alle möglichen Ereignisse im Voraus zu durchdenken: Wie überquert man Pistenkreuzungen, wie passiert man enge Stellen, hoch frequentierte Pisten und wie geht man mit schnellen Fahrern, Gruppen- und Schwarmverhalten um? Was passiert wenn ich die Komfortzone verlasse und in die Panikzone abdrifte?

Als Schneesportlehrer kennen wir diese Situationen und beraten richtig. Für eine verbesserte visuelle Wahrnehmung nutzen wir **folgende mögliche Aufgabenauswahl**:

### Visuelle Wahrnehmung: Fokussierung und peripheres Sehen

#### ■ ■ ■ Augen aufwärmen

Im Stand mit fixiertem Kopf die Augen schnell in alle Richtung blicken lassen. Dabei versuchen, dass man in die Randbereiche oben, unten, links und rechts blickt.

**Variationen:** Partner lässt Finger in verschiedene Richtungen wandern, der Blick bleibt dabei voll fokussiert auf dem Finger. Partner verwendet zusätzlichen Finger der zweiten Hand und lässt nun zwei „Objekte“ wandern. Der Blick fokussiert nun die Augen des Partners, trotzdem wird versucht dem Finger zu folgen.

**Lernabsicht:** Fokussierung und peripheres Sehen sensibilisieren.

#### ■ ■ ■ Giraffe

Fahre mit aufrechtem Oberkörper und gestrecktem Hals, so hast du einen guten Blickwinkel.

Achtung: durch die aufrechte Oberkörperposition, kannst du leichter in Rücklage kommen.

**Lernabsicht:** alternativen Blickwinkel und alternative Position „erfahren“.

#### ■ ■ ■ Schulterblick

Blicke alle 10 Sekunden, oder nach 3, 5, 7, ... Kurven nach links und rechts über die Schulter.

**Variationen:** Beobachte dabei Gegenstände links und/oder rechts und beschreibe diese.

**Lernabsicht:** Umgebung/Situation bewusst wahrnehmen.

#### ■ ■ ■ Starrer Hals

Fahre am rechten/linken Pistenrand und drehe deinen Kopf zum Pistenrand.

**Variationen:** Partner fährt zusätzlich neben dir.

**Lernabsicht:** visuelle Wahrnehmung sensibilisieren, Umgebung bewusst wahrnehmen.

#### ■ ■ Verfolgung

A + B fahren hintereinander in einer Spur (Abstand ca. 3 m) mit großen Winkeln (Korridor ca. 8 m). B fokussiert dabei immer einen fixen Punkt im Tal. Dadurch fährt A immer wieder aus dem fokussierten Blickfeld und „wird unscharf“ oder „verschwindet“ sogar.

**Variationen:** A schließt zusätzlich rechtes oder linkes Auge.

**Lernabsicht:** visuelle Wahrnehmung sensibilisieren, Umgebung bewusst wahrnehmen.

#### ■ ■ Hände zählen

A + B fahren mit Kurzschwung im Abstand von ca. 10 , ... m synchron nebeneinander. C fährt knapp dahinter in der Mitte von A + B und fokussiert ein fixen Punkt im Tal. A + B strecken unregelmäßig und unabhängig voneinander eine Hand nach oben. C versucht die gestreckten Hände zu zählen.

**Variationen:** C varriert Korridor. C schließt während der Fahrt ein Auge.

**Lernabsicht:** visuelle Wahrnehmung sensibilisieren, alle Geschehnisse wahrnehmen.

Quelle: SIS – Sicherheit im Skisport, ASU – Auswertungsstelle für Skiunfälle, Winter 20/21.  
„Die Sicherheit am Hang und peripheres Sehen“, Dr. P. Ogarzynski (Interski Congress, Levi, 2023)



© 2023-24; Deutscher Skilehrerverband e.V., An der Kandahar 11, 82491 Grainau,  
Tel. 08821/7321423, Fax 08821/7321413, info@skilehrerverband.de, www.skilehrerverband.de.  
Verantwortlich für den Inhalt: Brandlhuber/Sedlmair/Holzmann, DSLV-Ausbilderteam Alpen