

Ideen für eine konvergente Lern- und Prüfungskultur im Abiturprüfungsfach Sport

Thorsten Pachurka

Das Spannungsverhältnis zwischen dem ganzheitlichen Erziehungsauftrag des Unterrichtsfaches Sport und dem kognitiven Anspruch, den der Qualifikationsauftrag der gymnasialen Oberstufe einfordert, ist unumstritten. Erfreulich ist, dass sich vielerorts eine Lernkultur etabliert hat, die sich durch eine sinnstiftende Praxis-Theorie Vernetzung auszeichnet, bei der aus der Schülerperspektive bedürfnisorientierte Fragen an die Sache gestellt werden und gemeinsam mit dem Lehrer nach Antworten gesucht wird. Der Beitrag soll einen Gedankenanstoß liefern, wie sich aus dieser Lernkultur eine konvergente Prüfungskultur für Sportkurse, die als Abiturprüfungsfach belegt werden, ableiten lässt.

Ein Blick in den Unterrichtsalltag

Daniel: „Ach so, nächste Woche müssen wir ja die Klausur schreiben! Wann üben wir denn da mal für?“ (Zitat eines Schülers vor seiner ersten Sportklausur). Der Lehrer, etwas verdutzt, antwortet: „Mach dir mal keine Sorgen, Daniel. In der nächsten Stunde setzen wir uns mit den Klausurschreibern zusammen und besprechen alles.“

Verschiedenes ist daraus zu schließen:

- Der zitierte Schüler ist etwas unbedarft und nimmt diese Prüfung als notwendiges Übel wahr.
- Oder der Schüler fühlt sich schlecht vorbereitet und äußert erste Bedenken.

Der Lehrer glaubt, seine Lerngruppe gut auf die anstehende Prüfung vorbereitet zu haben und will durch ein orientierendes Gespräch wenige Tage vor der Klausur den Rahmen abstecken und Tipps geben. In der Gestaltung der Klausur macht sich dann plötzlich auch bei

der Lehrkraft Unsicherheit breit. Was kann ich wirklich von den Schülern fordern? Wie schaffe ich es, allen Anforderungsbereichen gerecht zu werden? Hat mein Unterricht das wirklich geleistet? Im Hinterkopf hat er zudem noch die Äußerung einer Deutschkollegin: „Ach, ihr mit euren Sportklausuren könnt mit unseren Deutschklausuren gar nicht mithalten!“

So oder ähnlich können die Erfahrungen von Lehrern aussehen, die mit der Herausforderung Grundkurs Sport inklusive schriftlichen Leistungsüberprüfungen konfrontiert werden. Nicht selten werden Kenntnisse, Texte und sonstige Materialien aus dem eigenen Studium als fachwissenschaftliche Bezugsnorm hergenommen werden. Erdrückt durch die scheinbare Last des wissenschaftspropädeutischen Anspruchs generieren sich Prüfungsaufgaben, die Schüler sowohl auf der Sach- als auch auf der Methodenebene überfordern. Schlechte Prüfungsleistungen mindern dann die Lernmotivation und die Lernkultur verliert womöglich an Kontur.

Kompetenzerwartungen in einer konvergenten Lern- und Prüfungskultur

Warum nicht mal eine schriftliche Leistungsüberprüfung vor der eigentlichen Planung einer Unterrichts-

Thorsten Pachurka

Fachleiter Sport am
Studienseminar Köln
Gy/Ge

E-Mail: thorsten.pachurka@gmx.de

AUS DEM INHALT:

Thorsten Pachurka

Ideen für eine konvergente Lern- und Prüfungskultur im Abiturprüfungsfach Sport 1

Klaus Greier und Florian Weinmayer

Spielerische Vermittlung von skilanglauftechnischen Basisübungen 5

Blauer Kasten 1 (oben):
Arbeitsaufträge für den
praktischen Teil
(Zeitraumen: 35 Minuten)

Blauer Kasten 2 (unten):
Arbeitsaufträge für den
schriftlichen Teil
(Zeitraumen: 90 Minuten)

sequenz im Detail vorbereiten? Damit bietet sich die Chance, mögliche didaktische und methodische Barrieren im Vorfeld des Lernens und Übens zu erkennen und zu umgehen.

Was müssen nun Schüler in einer durch bedürfnisorientierte Fragen an der Sache gekennzeichneten Lernkultur eigentlich alles können?

- Sie müssen ihr eigenes Bewegungsverhalten und das anderer kriterienorientiert **beobachten** können.
- Sie müssen ihr eigenes Bewegungsverhalten und das anderer kriterienorientiert **beschreiben** können.
- Sie müssen die Wirkung von Bewegungsproblemen auf das Bewegungsverhalten sowie deren Ursachen **erkennen** und **benennen** können.
- Sie müssen Lösungsmöglichkeiten zielorientiert **entwickeln** und **begründen** können.
- Sie müssen ihre Erkenntnisse ggf. **abstrahieren** und **sichern** können.

Ein Sportunterricht mit vielfältigen Lerngelegenheiten, um diese Fähigkeiten anzubahnen, ist für alle Bewegungsfelder vorstellbar. Die Schüler entwickeln auf diese Weise methodische Routinen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit bewegungsbezogenen Phänomenen.

Ein Beispiel für ein konvergentes Prüfungsformat

Die Aufgabenstellungen rechts zeigen ein Beispiel für eine schriftliche Prüfungsaufgabe, die sich vor allem die gewonnene methodische Sicherheit der Schüler in Spielelernprozessen zunutze macht und das eigene

bzw. gemeinschaftliche Bewegungsverhalten zum Ausgangspunkt hat.

Leitthema: Anforderungsanalyse von Sportspielen

Praktischer Teil:

- Führen Sie ein kurzes individuelles Aufwärmen durch und spielen Sie anschließend auf dem vorgegebenen Spielfeld „FLINGO“ gegeneinander (2 gegen 2).
- Machen Sie sich in Ihren Spielpausen Notizen zum Regelwerk und zu Ihren Spielerfahrungen.

Leitthema: Anforderungsanalyse von Sportspielen

Aufgaben:

1. Beschreiben Sie das FLINGO Spiel anhand einer allgemeinen Regelkategorisierung. (20 Pkt.)
2. Analysieren Sie das Anforderungsprofil des FLINGO-Spiels auf der Basis des Analysesystems nach Neumaier und vergleichen Sie es diesbezüglich mit dem FUTSAL-Spiel aus dem Unterricht. Beziehen Sie Ihre eigenen Spielerfahrungen konkret in die Überlegungen mit ein (29 Pkt.)
3. Bewerten Sie das FLINGO-Spiel, ausgehend von Ihren heutigen Spielerfahrungen, hinsichtlich der Kriterien für ein funktionierendes Spiel nach Bietz. Nehmen Sie ggf. begründet Veränderungen vor, um in Gänze diesen Kriterien zu entsprechen. (14 Pkt.)

Abb. 1:
Ein kleiner Teil eines
Schülerbeispiels zur
Beantwortung der Aufgabe 2

Abb. 2 (nächste Seite rechts
oben): „Zahnrad-Modell“ zur
Interdependenz von
theoretischen Bezugssystemen
(TBS) beim Lösen einer
bewegungsbezogenen
Herausforderung

Der Präzisionsdruck ist nach meinen
gesammelten Spielerfahrungen beim Flingo
Spiel etwas geringer als beim Futsal.
Zwar muss man sein Flingotuch sehr
genau bewegen und ausrichten, damit
man den Ball in der gegnerischen Hälfte
platzieren kann, allerdings ist dieser
Druck beim Futsal noch höher.
Dieser kleine Unterschied beim
Präzisionsdruck wird vom Situationsdruck
beeinflusst. Da es beim Futsal direkte
Gegenspieler gibt ist dieser Situations-
druck ~~noch~~ höher als beim Flingotuch

Wünschenswert wäre hier eine noch differen-
ziertere Darstellung des eigenen Bewegungs-
verhaltens mit Blick auf z.B. Lösungsstrate-
gien hinsichtlich der beschriebenen Spiel-
schwierigkeit gewesen.

Gestaltungsprinzipien der verschiedenen Lernaufgaben aus dem Unterricht spiegeln sich in dem Gesamtarrangement der Prüfungsaufgaben wieder. Dies gibt den Schülern Sicherheit, schafft Identifikation und gewährleistet so etwas wie Prüfungsmotivation. Die kausale Verknüpfung mit Unterrichtserfahrungen in der Bewältigung der Prüfungsaufgaben ist Ausdruck einer sinnstiftenden Konvergenz zwischen Lern- und Prüfungskultur. Gelingt Schülern dies, ist es ein wertvolles Qualitätsmerkmal schriftlicher Prüfungsleistungen. Eine an akademischen Standards orientierte Fachsprachlichkeit spielt dann eine untergeordnete Rolle. Das Schülerbeispiel in Abbildung 1 auf der vorherigen Seite zeigt diesbezüglich eine recht gelungene Balance.

Sinnstiftende theoretische Bezugssysteme

Eine theorielastige Unterrichtsdidaktik ist unbedingt zu vermeiden. Sie würde das genuine Lernen in einem Bewegungsfach stören. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass didaktisierte theoretische Bezugssysteme nötig sind, die dem Schüler helfen, sein eigenes respektive ein beobachtetes Bewegungsverhalten erklärbar zu machen und somit schlussendlich eine Antwort auf seine Frage an der Sache bieten. Denn die Schüler haben primär ein Bewegungsmotiv und wollen in der Sache besser werden. Für die oben dargestellten Prüfungs-

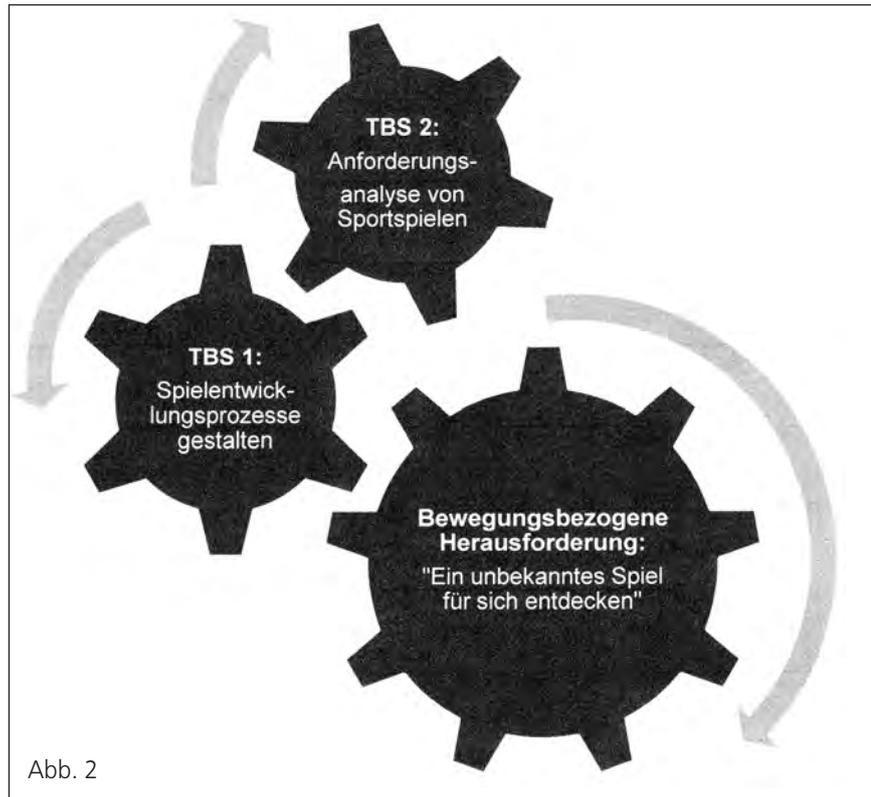


Abb. 2

aufgaben sind die in Abbildung 2 gezeigten theoretischen Bezugssysteme leitend. Der im Unterricht erlebte und durchlebte Spielelernprozess wird akzentuiert auf das Prüfungsformat übertragen.

Abb. 3 (unten): Strukturierungshilfen für die Konstruktion von schriftlichen Prüfungsaufgaben unter der Leitidee einer konvergenten Lern- und Prüfungskultur

Kurs: Schuljahr: Datum der Prüfung:.....

Leitthema:

Kriterien für die Gestaltung schriftlicher Prüfungsaufgaben	Meine konkreten Ideen sind...
Die Schüler haben die Möglichkeit, die im Unterricht geübten Arbeitstechniken (z. B. Beobachten, Beschreiben, Analysieren) in einem überschaubaren Kontext zu nutzen.	
Die Schüler haben den relevanten Materialtyp im Unterricht kennengelernt und den Umgang damit mehrfach geübt.	
Die Schüler haben die Möglichkeit, die eigene oder eine gesehene sportmotorische Praxis auf der Basis bekannter theoretischer Bezugssysteme zu reflektieren.	
Die Schüler haben die Möglichkeit, sich mit der eigenen oder einer gesehenen sportmotorischen Praxis wertend auseinander zu setzen.	

Eine Strukturierungshilfe für den Alltag

Der Unterrichtsalltag zeigt, dass die Planung von schriftlichen Leistungsüberprüfungen zeitaufwändig ist. Das fängt beim Festlegen des thematischen Schwerpunkts an, setzt sich bei der Materialsuche fort, betrifft die Formulierung der Arbeitsaufträge und abschließend muss auch noch der Erwartungshorizont geschrieben werden. Vieles von dem bedarf einiges an Erfahrungen, um letztendlich zeitökonomisch realisiert werden zu können. Der altbekannte Leitsatz „*learning by doing*“ trifft hier natürlich auch zu. Ein an strukturierten Kriterien ausgerichteter Gestaltungsprozess schriftlicher Prüfungsaufgaben für den Grundkurs kann hier Orientierung geben. Die in Abbildung 3 auf der vorherigen Seite dargestellte Strukturierungshilfe macht hierzu ein Angebot.

Ein erstes Fazit

Für eine angenehme Lern- und Prüfungsatmosphäre gibt es nichts Wichtigeres als zufriedene Schüler und Lehrer. Ausschlaggebend dafür ist nicht zwingend das sehr gute oder gute Prüfungsergebnis, sondern vielmehr die Art und Weise des Lernens und des Geprüft-Werdens.

- Aus Schülersicht bedeutet das: *Wird genau das und genauso geprüft, wie ich das im Unterricht gelernt habe?*

- Aus Lehrersicht bedeutet das: *Habe ich durch meine Lernarrangements eine integrative Kompetenzentwicklung bei meinen Schülern möglich gemacht?*

Authentische Anforderungssituationen auf der Basis einer zielorientierten Kompetenzentwicklung sind nötig, um Könnenserleben in Lern- und Prüfungssituationen möglich zu machen. Wie soll denn z. B. ein Schüler zu einer fundierten Bewegungsanalyse anhand von Videomitschnitten kommen, wenn er im Verlauf des Unterrichts den Umgang mit dieser Arbeitstechnik nicht mehrfach geübt hat? Dies führt uns zu einer anderen Herausforderung auf der Planungsebene von Unterricht: Arrangements finden, die eine Maximierung der Bewegungszeit ermöglichen und gleichzeitig das ertragreiche Einüben verschiedener Arbeitstechniken anbieten. Die Förderung der Selbststeuerung von Lernprozessen kann hier vielleicht ein passender Schlüssel sein.

Literatur

- Bietz, J. & Böcker, P. (2009). Spielen und Spiele spielen. In: *Inhalte und Themen des Bewegungs- und Sportunterrichts*, Laing, R. (Hrsg.), Schneider Verlag Hohengehren GmbH, S. 108-136.
- Mechling, H. & Neumaier, A. (2002). *Koordinative Anforderungsprofile ausgewählter Sportarten*. Verlag Sport & Buch Strauß.

Aufgeschnappt

„Lang ist der Weg durch Lehren, kurz und wirksam durch Beispiele!“

Seneca Junior (0 – 65 n. Chr.)

„Wem es gelingt, Menschen durch Körperübungen leuchtende Augen zu schenken, der tut Grosses auf dem Gebiet der Erziehung“!

J.H. Pestalozzi (1746 – 1827)

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Druck:

Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 22.80 zuzüglich Versandkosten.
Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.
Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.
Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.

Spielerische Vermittlung von skilanglauftechnischen Basisübungen

Klaus Greier und Florian Weinmayer

Skilanglauf wird heute vom Ausgleichs- bis zum Leistungssport betrieben. Die leichte Erlernbarkeit der Grundtechniken, die individuelle Leistungsentfaltung und moderate Anschaffungskosten machen diese Sportart zum idealen Breiten- und Wettkampfsport. Wenn auch das Skilanglaufen in den Augen vieler Schüler (1) auf den ersten Blick mit Anstrengung und Monotonie in Verbindung gebracht wird, bietet diese Sportart viel mehr als man auf den ersten Blick vermuten könnte. Die Schulung von Kraft, Ausdauer und Koordination (z. B. Gleichgewicht, Rhythmisierung...), Erlebnisse in der winterlichen Umgebung, Anstrengung und Durchhaltevermögen, aber auch Spielfreude sind nur einige Bereiche, die durch Skilanglaufen vermittelt werden können. Somit findet der „Langlauf“ in jüngster Zeit auch immer häufiger Eingang in den Sportunterricht. Zudem genügt eine dünne Schneedecke und ein leicht hügeliges Gelände um diese Sportart ausüben zu können. Bei dieser typischen Ganzkörperbewegung werden für den Vortrieb neben den Beinen auch die Arme mit den Stöcken eingesetzt. Die gesamte Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur nimmt dabei sowohl eine stabilisierende als auch dynamische Funktion ein. Aus diesem Grund werden beim Skilanglauf große Muskelgruppen beansprucht. Da die Fortbewegung gleitend erfolgt, stellt das Langlaufen eine besonders gelenkschonende Sportart dar. Der Beitrag will am Beispiel von sechs Unterrichtseinheiten Schülern die Grundfertigkeiten des Skatings auf spielerische Art und Weise näher bringen.

Skating als Schulsport – Methodischer Aufbau (Erlernen von Grundtechniken in 6 Unterrichtseinheiten)

Thema: Skating-Langlauf für Anfänger.

Organisationsrahmen: 6 Unterrichtseinheiten (z. B. 2 x 3 Stunden an Wintersporttagen oder 3 Doppelstunden im Sportunterricht).

Ziel: Jeder Schüler soll die Grobform der Skatingtechnik beherrschen (Bewegung wird in den Grundzügen nachvollzogen).

Gelände: Ideales Übungsgelände ist eine gewalzte oder selbst niedergetretene Schneefläche (z. B. Sportplatz) und ein kleiner Hügel mit flachem Auslauf.

Zeiteinteilung:

- 1 UE Gewöhnung ans Gerät am Stand.
- 2 UE Gleichgewichtsschulung und Grundskiausbildung am Hang.
- 2 UE Gleit-, Abstoßschulung, Gewichtsverteilung, Armarbeit.
- 1 UE Grobform der Schritarten.

In der ersten Hälfte der sechsständigen Trainingseinheit kommen ausschließlich spielerische Elemente zum Einsatz. Diese Auswahl hat nicht nur motivierende Gründe, sondern zielt auf ein breites Bewegungsspektrum ab. Diese neuen Bewegungserfahrungen auf schmalen Skiern ohne Fersenhalt machen sich beim späteren Techniktraining doppelt bezahlt. Die Übungsauswahl ist meist so gestaltet, dass die Übung nur richtig ausgeführt werden kann; bei einem Fehler stürzt der Schüler bzw. die Übung ist in der gestellten Form nicht durchführbar. Das hat einerseits den großen Vorteil, dass alle sofort und eindeutig ein Feedback bekommen, andererseits entfallen die ständigen Korrekturen durch die Lehrperson. Somit können auch größere Schülergruppen gleichzeitig unterrichtet werden. Nicht zu vergessen ist die Freude, die Schüler dabei haben, wenn sie die teils akrobatischen Übungen ohne Verletzungsgefahr ausprobieren können.

Vor allem das Üben am Hang ist ein sehr wichtiger Aspekt beim Erstkontakt mit dem Langlaufsport. Grundlagen wie Abbremsen mittels Pflug, einem Hindernis ausweichen oder das Aufstehen nach einem Sturz werden während der gesamten Übungszeit mittrainiert und gefestigt. Auch das ständige Hochlaufen zur nächsten Übung garantiert viel Bewegungszeit und steigert damit die Qualität des Herz-Kreislauftrainings. Auch in den letzten drei Unterrichtseinheiten wird darauf geachtet, dass neben dem Techniktraining die Freude nicht zu kurz kommt. Daher werden immer wieder spielerische Elemente eingebaut. Viel Zeit wird in die oft vernachlässigten Grundsäulen der Skatingtechnik investiert. Abstoß, Gewichtsverteilung, Gleich-



Dr. Klaus Greier

studierte Sport und Geographie an der Universität in Innsbruck. Diplomstudium Sportwissenschaften (Gesundheits-sport). Hochschullehrer für Bewegung und Sport an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule – Edith Stein in Stams (A). klaus.greier@kph-es.at



Abb. 3



Abb. 2

gewichtsschulung und Armarbeit gelten für alle Schrittararten gleichermaßen und erleichtern später die Umsetzung komplexerer Aufgaben wie Eintakter oder Bergaufschritt.

Übungen im Stand

WICHTIG:

Hände nicht in die Stockschlaufen geben (Abb. 1) da sonst Schulterverletzungsgefahr bei einem Sturz.

Übung 1: Telemarkschieben

Sicherer Stand + Stöcke als Zusatzstütze. Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen, Oberkörper bleibt gerade. Abwechselnd in eine tiefe Telemarkposition gehen (Abb. 2 und 3).

- **Ziel:** Gewöhnung an die Fersenfreiheit und Gleichgewichtsschulung. Bei sicherer Ausführung die Stöcke weglassen und leichte Sprünge mit Telemarklandung ausführen.
- **Hauptfehler:** Rückenlage – man fällt auf den Hintern; Vorlage – Ski rutscht nach hinten.

Übung 2: Spitzkehre

Vorübung für das sichere Umdrehen im Hang, Gleichgewichtsübung auf einem Bein. Ein Ski wird nach vorne bis in die Senkrechte gebracht und anschließend verkehrt parallel beigestellt. Danach mit dem zweiten Bein nachsteigen (Abb. 4, 5 und 6 auf der nächsten Seite oben). Steigerung: immer schneller drehen bis hin zum „Tanzen“.

- **Hauptfehler:** Ski wird nicht hoch genug aufgehoben. Gleichgewichtsprobleme auf einem Bein.



Abb. 1



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

Übung 3: Pizzasprünge

Beim Skatingschritt sind die Skier immer in einer V-Stellung. Damit sich die Ski-Enden nicht überkreuzen, muss diese Übung so lange geübt werden, bis die Schüler das Gefühl für die richtige Stellung der Ski au-

tomatisiert haben. Die Sprünge in die V-Stellung können mit Drehungen kombiniert werden. Auch Variationen mit Wechselsprüngen von A- und V-Stellung schulen das Bewegungsgefühl (Abb. 7 und 8 unten).

- **Hauptfehler:** Skier werden hinten überkreuzt. Schüler rutscht auf eigenem Ski ab und fällt.



Abb. 7



Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11

Übung 4: Drehsprünge

Sprünge sind für Schüler sogar im Stand eine reizvolle Herausforderung. Es wird dabei die Gleichgewichtsverteilung in alle Richtungen und vor allem das Skigefühl trainiert. Es wird mit 90°-Drehungen in beiden Richtungen begonnen, dann wird auf 180°, 270° oder 360° gesteigert (Abb. 9, 10 und 11 oben). Diese Übung wird auch mal länger geübt.

- **Variationen:** Sobald der erste Schüler stürzt wird sofort diese Übung eingeschoben. Die Schüler sollen die Fersfreiheit beim Aufstehen nach einem Sturz ausnützen. Zuerst die Ski quer zum Hang richten. Das innere Bein mit dem Knie aufstützen, Ferse hoch. Anschließend mit der Hand aufdrücken (Abb. 12, 13 und 14 unten).
- **Hauptfehler:** Nicht über den Stock aufstützen! Bruchgefahr! Schüler bleibt mit beiden Fersen am Boden und kommt nicht hoch.



Abb. 12



Abb. 13



Abb. 14

Übung 5: Spiel

Abschließendes Spiel in einem begrenzten Spielfeld im ebenen Gelände. Hand-, Fuß- oder Parteiball mit zwei oder auch nur einem Ski sind möglich.

Übungen am leicht abfallenden Hang

Übung 1: Pflug

Abbremsen mit Aufkanten in der Pflugstellung mit verschiedenen Aufgabestellungen. z.B. Zielbremsen, Pflug – Parallele Skiführung – Pflug..., kurzes heftiges Abbremsen mit kräftigem Kantendruck (Abb. 15 unten).

- **Hauptfehler:** keine Körperspannung, ein Ski „hackt“ beim Aufkanten ein und die Skier überkreuzen sich.



Abb. 15

Übung 2: Telemarkschieben

Gleiche Übung wie im Stand, nun während der Gleitphase. Verschiedene Variationen mit Sprüngen, ganz tiefe Position oder extrem langes Gleiten in Telemarkstellung (Abb. 16 oben rechts).

- **Hauptfehler:** falsche Gleichgewichtsverteilung. z. B. Gewicht nur auf dem vorderen Bein.



Abb. 16

Übung 3: Pflugbogen

Pflugbogen nach rechts und links zwischen zwei Stöcken hindurch bis zum Stillstand quer zum Hang. Beide Hände drücken auf das kurvenäußere Knie (Abb. 17 und 18 unten).



Abb. 17

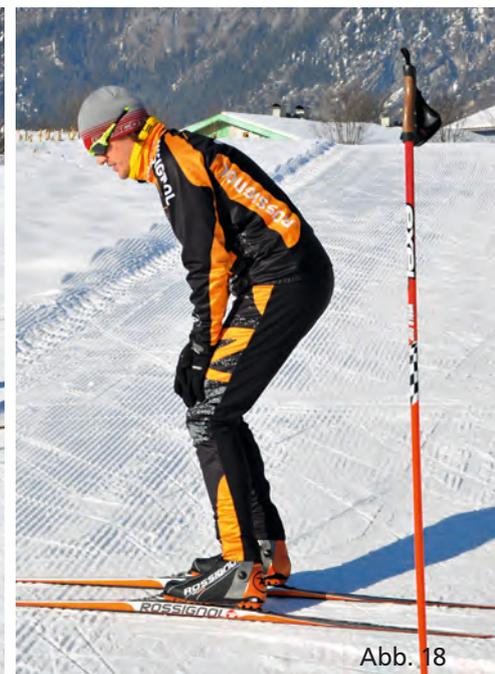


Abb. 18



Abb. 19



Abb. 20



Abb. 21

Übung 4: Rückwärts

Rückwärts den Hang hinunter gleiten und dabei mit einem umgedrehten Pflug (A-Stellung) die Geschwindigkeit kontrollieren.

Hoher Spaßfaktor und sehr effektive Übung für die Gewichtsverteilung beim Langlauf. Steigerungsformen mit immer höherer Geschwindigkeit. Partnerübung mit „Bremsen“, der mit Pflug die Geschwindigkeit kontrolliert und die Richtung bestimmt (Abb. 19, 20 und 21 oben).

- **Erschwerung:** zwischen den Beinen hindurch nach hinten schauen.
- **Hauptfehler:** zu viel Vorlage – die Skier rutschen nach hinten hinaus.

Übung 5: Parallelschwung

Parallelschwung mit „Hochentlasten“. Beide Ski links bzw. rechts aufkanten (Abb. 22 links unten).

- **Hauptfehler:** mangelnde Fähigkeiten im Alpinen Skilanglauf. Beide Skier werden auf der Innenkante aufgekantet. Dabei bleibt der Innenski immer „hängen“.

Übung 6: „Umschwingen“

Einen Parallelschwung einleiten, die Skier „flach“ halten und bis in die Rückwärtsposition weiterdrehen. Anschließend in einer Kreisbewegung wieder zurückdrehen (Abb. 23 und 24 rechts und Mitte unten). Könnern „kreiseln“ den Hang hinab.



Abb. 22



Abb. 23



Abb. 24



Abb. 25



Abb. 26

Übung 7: „Umspringen“

Aus der Vorwärtsfahrt mit einem 180°-Sprung direkt in die Rückwärts-Fahrposition. Anschließend wieder zurückspringen (Abb. 25 und 26 oben). Nur für sportliche Schüler geeignet.

- **Hauptfehler:** Schüler springt nur eine Vierteldrehung und landet quer. Falsche Gewichtsverteilung bei der Landung.

Übung 8: Sprungschanze

Falls es die Witterungsbedingungen zulassen (weicher Schnee) eine kleine Schanze bauen und alle oben er-

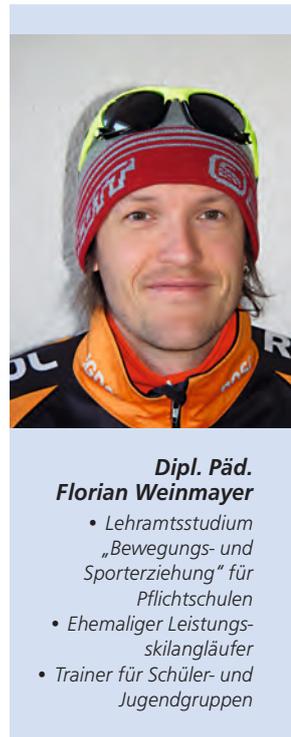
klären Übungen mit einem eingebauten Sprung erschweren (Abb. 27 unten).

Übung 9: Wellenbahn

Bei guten Schneebedingungen kann mit geringem Aufwand eine Wellenbahn geschaufelt werden. Wellenabstand mindestens drei Meter. Der Phantasie sind dabei in der Größe und Form keine Grenzen gesetzt. Schüler lieben das Durchfahren einer Wellenbahn und es schult die Reaktion auf wechselnden Untergrund (Abb. 28 auf der nächsten Seite rechts oben).



Abb. 27



Dipl. Päd. Florian Weinmayer

- Lehramtsstudium „Bewegungs- und Sporterziehung“ für Pflichtschulen
- Ehemaliger Leistungsskilangläufer
- Trainer für Schüler- und Jugendgruppen



Abb. 29



Abb. 28

Übung 10: Partnerübungen

Partnerübungen zu zweit oder auch zu dritt sind eine Erleichterung und können deshalb auch bei schwächeren Schülern erfolgreich eingesetzt werden. Durch den Stock verbunden kann man sich „festhalten“ und etwas stabilisieren. Wechselweise wird dann entweder der Innenski oder der Außenski angehoben und so lang wie möglich auf einem Ski „geglitten“ (Abb. 29 oben). Sportlich talentierte Schüler können sich auch gegenseitig „stören“ und die Übung so erschweren.

Gleit-, Abstoßschulung, Gewichtsverteilung, Armarbeit

Übung 1: „Froschhüpfen“

Der ideale Abstoß geht über die Ferse zur Seite. Diese Übung kann nur richtig ausgeführt werden: Falls der Abstoß nach hinten geht, steht man bei dieser Übung still. Ähnlich wie beim „Zwiebellaufen“ mit Schlittschuhen oder Inlineskates drückt man sich mit beiden



Abb. 30



Abb. 31

Beinen gleichzeitig nach vorne/seitlich ab. Danach springt man wieder in die Ausgangsstellung zurück (Abb. 30 und 31 auf der vorherigen Seite). Wenn die Übung beherrscht wird, werden Frequenz und Geschwindigkeit erhöht. Zugleich ist diese Übung eine hervorragende Kraftausdauerübung für die Beine. Beliebte sind auch „Froschrennen“, wobei sich immer zwei Schüler miteinander messen können.

Übung 2: „Einseitiger Froschhaxen“

Bei dieser Übung sollen die Schüler alle bisher gewohnten Bewegungsmuster beiseite legen und den Abstoß vom „Froschhüpfen“ auf einen wechselseitigen Schritt übertragen.

- **Hauptfehler:** Schüler verfällt in alte Bewegungsmuster und drückt nach hinten ab (Abb. 32 rechts). Tipp zur Selbstkontrolle: Verbindet man die zwei Bindungen mit einer imaginären Linie, sollte diese immer gerade vor einem liegen und nicht schräg nach hinten zeigen.

Übung 3: „O-Bein“

Um gerade über dem Gleitbein zu stehen und das auspendelnde Bein auszugleichen, wandert der Schwerpunkt über den Ski hinaus. Dies wird erleichtert, indem man bei jedem Schritt den Fuß, bevor er aufsetzt, wie ein O-Bein leicht nach innen kippt. Dadurch wandert der Schwerpunkt weiter unter den Körper und man kann länger auf einem Bein gleiten.

- **Hauptfehler:** Darüber hinauslehnen (Abb. 33 rechts).

Übung 4: „Kellner“

Bei geringer Körperspannung im Rumpf ist die Gefahr groß, dass im Moment des Abstoßes die Hüfte ausweicht. Daraus resultiert auch eine Rotation der Schulterachse, was durch „Rudern“ mit den Stöcken bei Anfängern oft erkennbar ist. Drückt man die Stöcke fest gegen die Hüfte, wird jede Bewegung der Hüfte auf die Stöcke übertragen (Abb. 34 unten rechts). Jede kleine Rotation ist von den Schülern sofort selbst erkennbar und kann korrigiert werden.

Übung 5: „Stuhlsitzer“

Vor jedem Abstoß sollte das Bein gebeugt werden, um aus einem möglichst großen Arbeitsweg schöpfen zu können. Gleichzeitig sollte zu jeder Zeit der Langläufer Fußballen und Ferse gleichermaßen belasten. Hilfreich kann auf eine automatisierte Bewegung zurückgegriffen werden, nämlich das Niedersitzen auf einen Stuhl (Abb. 35 und 36 auf der nächsten Seite). Der Oberkörper beugt sich so weit nach vorne, dass das Gewicht im-



Abb. 32



Abb. 33



Abb. 34

mer ausgeglichen ist. Zuerst wird die Übung im Stand ausprobiert, anschließend mit Doppelstockschub.



Abb. 35



Abb. 36



Abb. 37



Abb. 38

Übung 6: Kontrastprogramm Schieben

Durch das Ausloten der Grenzen sollen die Schüler einen ökonomischen Kompromiss zwischen Kraft sparen und beschleunigend finden. Zuerst wird der Doppelstockschub ganz eng am Körper ausgeführt (Abb. 37 oben). Dabei ist die Kraftentwicklung sehr hoch, aber der Arbeitsweg sehr kurz. Dann wird mit gestreckten Armen geschoben (Abb. 38 rechts). Der Schub beschreibt einen großen Halbkreis und es wird viel Stabilisierungskraft vorausgesetzt. Dazwischen liegt der individuelle Stockschub, der für genügend Vortrieb sorgt und trotzdem ökonomisch ist.

Übung 7: „Fußhebe-Skater“

Wenn alle Einzelbewegungen (Abstoß, Beinarbeit und Armarbeit) geübt worden sind, ist es an der Zeit, dass diese zu einer Bewegung zusammengesetzt werden. Um die Schüler aber koordinativ nicht zu überfordern, muss dies sehr langsam geschehen, da sonst die Gefahr groß ist, wieder in alte Bewegungsmuster zurückzufallen. Die Arm-Beinkoordination wird dabei über die Armarbeit gesteuert. Der Beinabstoß wird nur durch kurzes Anheben statt eines Abstoßes angedeutet. Mit dieser Übung lässt sich der 1:1 und 2:1 Rhythmus sym-

metrisch hervorragend erlernen. Dabei „zieht“ beim 1:1 jeder Armschwung abwechselnd das rechte und das linke Bein leicht mit. Beim 2:1 „zieht“ jeder Armschwung nur ein Bein leicht mit. Das andere Bein wird beim Armschub „dazwischengeschaltet“.

Anmerkungen

(1) Die grammatikalisch männliche Form schließt stets das weibliche Geschlecht mit ein.

Literatur

Minatti, W., Lindinger, St. (2008). *Spielend Skaten. Das Einsteigerprogramm*. DVD. Telfs.
Stöggel, Th., Fink-Nöckler, I. (2011). Langlaufen. In: *Snowboard Austria. Die österreichischen Skischulen*. Österreichischer Skischulverband (Hrsg). Purkersdorf: Verlag Brüder Hollinek.



WINTERSPORT



Prof. Dr. Herbert Haag

Doppelstunde Alpiner Skilauf



**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein**

Das Buch bietet in den vier Teilen „Skilauf Unterrichten“, „Einführung und Grundlagen des Alpinen Skilaufs“, „Impulse für Richtungsänderungen im Alpinen Skilauf“ sowie „Ganzheitliche Konzepte für das Erlernen des Alpinen Skilaufs“ eine Einführung in das Thema Alpinen Skilauf sowie 18 ausgearbeitete Doppelstunden. Zudem enthält das Buch reichlich Bildmaterial, Bewegungsbeispiele zu den Doppelstunden auf einer beigefügten CD-ROM sowie einen ausführlichen Anhang zur Orientierung für Skilehrkräfte.

15 x 24 cm, 168 S. + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0571-2
Bestell-Nr. 0571 € 19.90

Werner Lippuner / Walter Bucher

1017 Spiel- und Übungsformen im Wintersport

5., überarbeitete Auflage 2010

5. Auflage – Schnee von gestern? Bei der Überarbeitung wurden viele Übungen durch neue Formen ersetzt, aktuelle Trends im Wintersport eingebaut und neue Varianten angefügt. Das neue Layout, die Durchnummerierung von 1–1017 und die Ergänzung mit der Lifestylesportart SKIKE wird Lehrpersonen im Wintersport begeistern. Die Neuauflage ist bereit – für Schnee von heute!



DIN A5 quer, 272 Seiten + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-6375-0
Bestell-Nr. 6375 € 23.–

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0571 bzw. **6375**

Versandkosten € 2.–; ab einem Bestellwert von € 20.– liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.



Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf • Telefon (071 81) 402-125 • Fax (071 81) 402-111
Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de



Jetzt lieferbar!

THEORIE IM SPORTUNTERRICHT



NEU

Dr. Christian Kröger / Prof. Dr. Wolf-Dietrich Miethling (Hrsg.)

Sporttheorie in der gymnasialen Oberstufe



Dieses Werk stellt Unterrichtsmaterialien bereit, mit deren Hilfe Lehrende wie Lernende Alltagswissen über den Sport mit theoretischen Erkenntnissen aus den Theoriefeldern der Sportwissenschaft verknüpfen können. Es gliedert sich in drei Teile: 1. Sportwissenschaftliche Grundlagen – Fragen, Theorien, Befunde – beziehen sich auf acht ausgewählte Theoriefelder: Sportpädagogik, Sportsoziologie, Sportpsychologie, Sportmedizin, Bewegungswissenschaft, Sportinformatik, Sportökonomie und Trainingswissenschaft. In Teil 2 werden spezifische Einblicke über relevante Phänomene aus dem Sport, dem Sportunterricht oder der Bewegungskultur in unserer Gesellschaft geliefert: Körpererfahrung, Ästhetik, Risiko, Leistung, Spiele, Gesundheit, Trendsport, Fairness, Doping und Sportunfälle. Teil 3 beinhaltet Anregungen und Hilfen für die unterrichtliche Auseinandersetzung mit den Beiträgen.

16,5 x 24 cm, 304 S. + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-8680-3

Bestell-Nr. 8680 € 29.90

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/8680