Wir lernen nicht nur mit den Augen!

Autor(en): **Kolb, Christoph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994063

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wir lernen nicht nur mit den Augen!

Christoph Kolb, ETS

Seit 2 Jahren besitzt J+S ein Leitbild. Es soll nicht in den Handbüchern und Ordnern verstauben! Dieses Leitbild hat nur Wirkung und Ausstrahlung, wenn alle helfen, es in die Tat umzusetzen. *Wolfgang Weiss, Chef der Abteilung Ausbildung* hat den Versuch unternommen, praktische Hinweise für den Unterricht im Skifahren zu geben. Diese Hinweise sind in Kasten, verteilt auf die verschiedenen Ski-Artikel zu finden.

Fahre mit den Jugendlichen Ski

begegne | führe, erziehe | lehre | gestalte den Unterricht

Motto: Unterrichten ist ein schöpferischer Akt – freue Dich über Dein Werk!

Im Kaderkurs 1981 der ETS-Skilehrer, führten wir einige Übungen durch, von denen ich überzeugt bin, dass sie geeignet sind, die Bewegungsabläufe beim Skifahren schneller und besser zu lernen. Viele Skilehrer, Leiter oder Trainer haben die Gewohnheit, als «Besserkönner» aufzutreten, sich selbst im Mittelpunkt des Geschehens zu sehen und die Schüler als ihre Bewunderer und Nachahmer zu betrachten. Die Folge davon ist der entmutigende Unterricht mit Vorzeigen – Nachvollziehen – Korrigieren, Korrigieren, Korrigieren... Dass sich der Schüler mit all seinen Vorstellungen, Gefühlen, Wahrnehmungen aktiv an der Bewegungsentwicklung beteiligen will und muss, haben noch viel zu wenig Leiter erkannt. Vielleicht sollten sie mit den folgenden Hinweisen einige Erfahrungen sammeln.

Sehen

Sowohl der Schüler, wie auch der Lehrer, beide müssen voneinander durch Zuschauen Informationen erhalten, die zusammen mit anderen Wahrnehmungen zum richtigen Bewegungsablauf verarbeitet werden.
Der Schüler macht sich vom Geschehen – sei es eine Demonstration, ein Reihenbild oder eine Foto eines Fahrers – sofort ein inneres Bild, versucht es mit bereits Bekanntem in Verbindung zu setzen und bringt es schliesslich als seine Interpretation auf den Schnee. Wie weit diese dem Gesehenen entspricht, das ist die Aufgabe des Lehrers, dies durch seine Beobachtung, durch sein Bewegungssehen, festzuhalten. Ein kurzer Austausch der Eindrücke von Schüler und Lehrer, führt zu einer zweiten bis x-ten, verbesserten Auflage.
Massnahmen, um das Zusehen zu verbessern, können sein:

- Die Gruppe beobachtet vom Pistenrand aus einen bestimmten Fahrer in Aktion.
  - Was macht er?
  - Fällt Dir etwas Besonderes auf?
  - Entspricht die Spurwahl seinem technischen Können?
  - Ist es ein «Raser», fährt er vorsichtig, warum?
  - Fährt er oft Traversen, sind seine Schwünge «rund»?
  - Wählt er Buckel für die Schwungauslösungen?

- Beobachtungen an sich selbst:
  - Wie ist die Lage der Stöcke in bestimmten Schwungphasen?
  - Wie weit sind die Knie voneinander entfernt, wenn ich von Dir verlange, sie sollen sich nicht berühren?
  - Hebst Du den Ski wirklich vom Schnee ab – und wie weit? Wo beginnt die vollständige Entlastung?
- Beobachtungen in bezug auf Gelände und Schnee:
  - Ist die Piste glatt, oder gibt es kleine Buckel (erkennbar an schwachen Schatten)?
  - Glitzern die Schneekristalle?
    → erleichterte Schwungauslösung und -steuerung!
  - Sind Bäume, Felsen/Steine dunkel?
    → nasser, schwerer Schnee, viel Drehwiderstand
  - Hinterlassen die Fahrer «Schneewolken»?
    → Pulverschnee, herrlich!
  - Sieht man die Spur des Fahrers?
    → Hartschnee/Weichschnee.

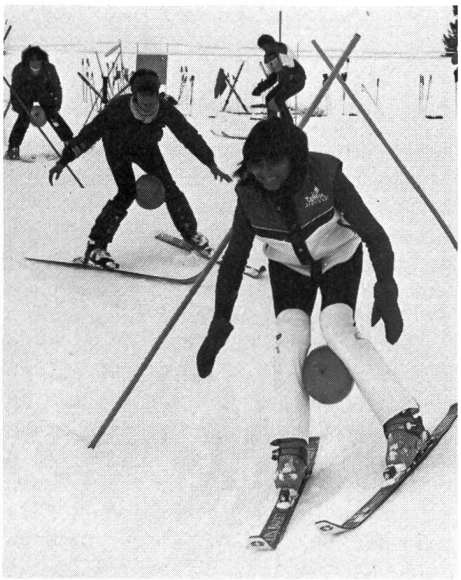
Fahre mit den Jugendlichen Ski

Fahre mit ihnen zusammen Ski – so gut wie sie es eben können und geniesse mit ihnen die Abfahrten auf und neben den Pisten.
Ermögliche ihnen:

- die Genugtuung, eine Abfahrt «gemacht» zu haben
- die Überraschungen, die eine neue Abfahrt bietet
- das Spiel mit dem Gelände
- den Reiz der Geschwindigkeit
- die Herausforderung des Weichschnees am Rande der Piste
- den Genuss des rhythmischen, tanzenden Schwingens
- die Freude an einer gekonnten Form
- die Genugtuung, sich zeigen zu können
- den neckenden Plausch in der Gruppe
- das Erlebnis mit Dir Ski zu fahren und was noch mehr?

Hören

Das Hören soll sich beim Skifahren nicht nur darauf beschränken, Komplimente des Skilehrers zu empfangen und Korrekturen entgegenzunehmen.
Durch das Gleiten und Schwingen dringen Schallwellen an unser Ohr, die uns Auskunft geben über Geschwindigkeit, Schneebeschaffenheit, Dauer und Stärke des Kanteneinsatzes und den Rhythmus in Schwungfolgen. Machen wir uns diese Geräusche bewusster, indem wir die Gruppe mit geschlossenen Augen heraushören lassen, welche Formen ein Fahrer vorfährt, oder wie ein vorgegebener Schwung «tönt». Nachher selber probieren!
Das An- und Abschwellen der Geräusche kann auch Auskunft geben über Distanzen zu Fahrern oder Installationen, was vor allem in dichtem Nebel ein Sicherheitsfaktor, eine Orientierungshilfe sein kann.



Fühlen (Tastsinn)/«Gschpüre»/ Gleichgewicht

«Du musst vorne am Schienbein den Druck des Schuhs stärker spüren» – ein solcher Tip hilft oft mehr, als lange Theorien über Vorlage.
Oder Fragen an den Schüler: Was hast Du eben beim Überfahren dieses Buckels gespürt? Solche Aufforderungen helfen mit, die Empfindsamkeit zu wecken und Verständnis dafür aufzubringen, was beim Fahren alles passiert.
Kontrastierende Empfindungen sind besonders günstig, zum Beispiel

- Fahren in Fallinie, in Traverse und während Schwüngen: Wechsel von Fersen- und Ballendruck
- Parallelschwünge in wechselnder Folge von Hoch- und Tiefentlastung
- Schwünge im Wechsel mit/ohne Stockeinsatz
- Am Übergang von Piste zu unpräpariertem Schnee (Ratrac-Kante) Schwünge aneinanderreihen

Mit solchen oder ähnlichen Übungen können Gelenkstellungen, Wechsel von Muskelspannungen (Zentripetalkräfte!) gespürt werden.
Noch intensiver werden diese Empfindungen, wenn mit geschlossenen Augen gefahren wird. Bogen und Schwünge mit geringer Geschwindigkeit und auf hindernisfreiem Hang, sind bei guter Organisation völlig gefahrlos. Es kann allein oder mit Blindenführer (fährt hinten) geübt werden.
→ Hören-Spüren!
Diese Vorschläge zum Lernen mit unbekannteren Methoden sollen den Weg öffnen zu eigenen Versuchen. Für Anregungen bin ich sehr dankbar, zumal ich noch nicht weiss, wie ich den Geruchs- und Geschmackssinn für das Skifahren nutzbar machen soll. ■