

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 11

Artikel: Andere Akzente im Skifahren!

Autor: Kolb, Christof

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992692>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Andere Akzente im Skifahren!

Christof Kolb

Vom 4. bis 10. April 1988 hat Christof Kolb, Mitglied des Lehrkörpers Ski der ETS, als Teilnehmer an einem internationalen Ski-Seminar des Arbeitskreises «Skilauf an Schulen» des ICHPER (International Council on Health, Physical Education and Recreation) in Saalbach – Hinterglemm/Österreich, teilgenommen. ICHPER ist wohl die wichtigste internationale Organisation des pädagogisch ausgerichteten Sportes und ist mit der UNESCO verbunden. Der Autor benutzt seinen Erlebnisbericht dazu, wesentliche Themen anzuschneiden, die im Skunterricht allgemein aufgegriffen werden sollten.

Der integrative Aspekt des Skilaufs

Die etwa 60 Teilnehmer aus dem organisierten Land, der Bundesrepublik Deutschland, Italien, Holland und der Schweiz (Arturo Hotz, Urs Illi, Pius Disler vom SVSS), gestalteten das Seminar zum Thema «Der integrative Aspekt des Skilaufs». Darunter ist eine ganzheitliche Sicht des Problemkreises Skilauf zu verstehen und dies in folgender Hinsicht:

- *lerntheoretisch* (neue Form des Lernens)
- *sozial* (Einbezug von Behinderten, Koordinationsgestörten)
- *kulturell* (Skifahren als Welterfahrung, als Umwelterfahrung).

Von den Beteiligten kannte ich einige Namen, da sie mir als Autoren von Fachbüchern und Artikeln begegnet waren. Sie persönlich im Spiel und unter Weglassung aller Titel per «Du» kennenzulernen, war mir ein besonderes Vergnügen. Dass Musik und Tanzspiele sich sehr gut

eignen, um den Kontakt mit allen herzustellen, hat sich an diesem Abend einmal mehr erwiesen. Paarweises Diskutieren und Darstellen auf Plakaten der Hoffnungen, Erwartungen und der eigenen Beiträge brachte viel Offenheit in die grosse Gruppe.

Täglich gingen wir an den im Speisesaal aufgehängten Plakaten vorbei, und wir konnten uns davon überzeugen, dass doch einige der aufgeschriebenen Punkte in der Praxis und in der Theorie zum Tragen kamen. Mir hat dieses Beispiel der Einstimmung in einen Anlass sehr gut gefallen. Es lässt sich gewiss mit einigen Anpassungen auf jeden Skikurs übertragen.

Der Tagesablauf sah etwa wie folgt aus:

8.45 bis 10.45 Uhr Skifahren in Gruppen mit der Absicht, den Teilnehmern möglichst viele der rund 300 km präparierten Pisten von Saalbach – Hinterglemm bekannt zu machen, und durch die befregenden skifahrerischen Freuden eine aussichtsreiche Ausgangslage für nachmittägliche Gespräche zu schaffen.



Das Spiel mit dem dynamischen Gleichgewicht.



Telemark... auferstanden in alter Frische!

11 bis 12.15 Uhr Einführung ins Tagesthema am Demonstrationshang, der kaum 5 Minuten von der Unterkunft entfernt war.

14 bis 16 Uhr Referate

16.30 bis 18.30 Uhr Arbeitsgruppen, Berichte

20 bis ?? Volleyball, Sauna, Tanz

Tagesthemen der Woche

Dienstag, 5. April

Wahrnehmen – Fühlen – Denken.

Nach diesem Plan des Bewegungslebens lösten die Teilnehmer paarweise

- Beobachtungsaufgaben technischer Art: **Wahrnehmen** – (was machst Du?)
- Innere Wahrnehmung (was habe ich dabei gespürt): **Fühlen**
- Welche kleinen Veränderungen in den Bewegungsabläufen sind möglich und welche Auswirkungen haben sie?: **Denken**

Dass nach dem Realisieren der geplanten Veränderungen ein Ist-Soll-Vergleich stattfindet, ist überall erkennbar und entspricht den Darstellungen von Hotz/Weineck im Buch «Optimales Bewegungslernen».

In einem Statement stellte A. Hotz den Band Nr. 8 des Deutschen Skilehrplans vor: Skunterricht.

Zwei Zitate:

«Es ist schade, dass dieses Buch schon geschrieben worden ist».

«Wer immer sich mit Lernen und Unterricht befasst hat, wird nicht darum herumkommen, sich mit Walter Kuchler (so heißt der Verfasser) auseinanderzusetzen.»

Auf diese Empfehlung hin war nach kürzester Zeit der ganze Vorrat von Büchern ausverkauft, und wenn der Inhalt von allen Lesern in die Praxis umgesetzt wird, gehen die Skischüler herrlichen Zeiten entgegen, egal, ob es sich dabei um Deutsche, Österreicher, Italiener, Holländer oder Schweizer handelt, denn das Buch ist frei von national geprägtem Technikprestige. Im Zentrum steht der Schüler mit all seinen Gefühlen: Freude zu vermitteln ist dem Autor ein Hauptanliegen, und er entwirft ein Leitbild der Persönlichkeit des Skifahrers, das unter anderem so formuliert wird:

- Fahre so, wie du bist!
- Wähle deinen Teil und pflege deine Lieblingsschwünge!
- Erfinde deine eigenen Schwünge!
- Fahre einfallsreich und kreativ – **werde ein freier Skifahrer!**



Das Elastikband, «Nabelschnur» zum Skilehrer.

Mittwoch, 6. April

Skilauf mit geistig und mehrfach Behinderten.

In der Demonstration wurde gezeigt, mit welchen Hilfsmitteln Leicht- bis Schwerbehinderte trotzdem am Wintersport teilhaben können.

Vom einfachen Band, das den Betreuer mit dem Behinderten zusammenhält, bis zum mechanischen Parallelogramm, das die «Patinettes» mit dem Skibob verbindet, sah man viele hilfreiche Ideen verwirklicht.

Die Referate und Statements des Nachmittags führten noch weiter in das Problem «Skilauf unter einschränkenden Gegebenheiten». Anschliessend wurde auch darüber diskutiert, wie weit es sinnvoll ist, Behinderte z.B. in einer Wintersportwoche einer Normalschule zu integrieren. Darüber gingen die Meinungen auseinander, und ich möchte mich dazu auch nicht äussern.

Was ich aber aus den Aussprachen und Demonstrationen gelernt habe, möchte ich auch in den Unterricht mit «Nichtbehinderten» einbringen: Die Schüler noch sorgfältiger zu beobachten und ihre Reaktionen noch besser zu deuten und zu berücksichtigen.

Am **Donnerstag** war die Demonstration dem Thema «Abbau von Angst beim Skilauf» gewidmet. Leider fiel sie nicht umfassend genug aus, sondern beschränkte sich auf die Abhängigkeit vom Skilehrer und widersprach somit unseren Bemühungen, selbständige und freie Skifahrer heranzubilden.

Am **Freitag** konnten die Teilnehmer ihre Bewegungserfahrungen erweitern durch das Fahren mit Snowboards, Skibobs und Telemarkski. Die Reihenfolge der Aufzählung der möglichen Tätigkeiten ist unwillkürlich und hat mit dem Alter der Ausübenden nichts zu tun.

Mir hat es vor allem das Snowboard angetan – anfänglich wegen der Herausforderung an mein Gleichgewichts- und Bewegungsgefühl, später wegen den herrlichen Gewichtsverlagerungen in den Schwüngen.

Der Telemark war mir weniger ungewohnt, übte ich ihn doch noch während der Ausbildungszeit zum Skiinstruktur. Er gelang mir sozusagen wieder auf Anhieb und der Reiz des Neuen konnte nicht als treibende Kraft wirken. Um mit dem Skibob zu experimentieren, reichte die Zeit nicht mehr, doch lernte ich mindestens Herrn Brentner, einen der bekanntesten Erbauer dieser Geräte, kennen.

Mit solchen alternativen Sportgeräten können Fertigkeiten erarbeitet werden, die sich in jeder Beziehung für das Skifahren vorteilhaft auswirken. Am Nach-

mittag wurde die Kursarbeit aufgelockert mit einem Stadtbesuch in Salzburg, dem am Abend eine Darbietung des Rosenkranz-Quartetts im Schloss Mirabell folgte.

Samstag, 9. April

Natur- und Umwelterlebnis.

Einsetzender Regen liess die Frühaufsteher wieder in ihre Betten zurückkehren. Sie wollten als Gipfelstürmer eine Tagestour unternehmen unter Berücksichtigung aller Sicherheitsmassnahmen und eine davon war letztlich der Verzicht – Lawinengefahr!

Eine zweite Gruppe unternahm eine «Bergab-Skiwanderung» mit Orientierungsaufgaben, bei denen auch Lawinenschafel und LVS-Gerät zum Einsatz kamen.

Ich schloss mich der dritten Gruppe an, die sich mit dem Thema «Skiwandern und besonderes Erleben» auseinandersetzte. Fast könnte man unsere Aktion als Überlebenstraining bezeichnen!

Nach einem kurzen, aber sehr steilen Aufstieg kamen wir auf ein kleines Plateau mit viel Schnee.

Völlig durchnässt, dem Wind ausgesetzt, bekam jeder die Aufgabe, ein eigenes Iglu zu bauen und sich anschliessend während einer Stunde darin aufzuhalten. (Eine Stunde nur, im Notfall können es Tage sein!)

Jeder versank in eine Art von Meditation und nach Ablauf der Frist trafen sich alle 8 In-sich-Gekehrten im Gemeinschafts-iglu, um über die erlebte Stunde kurz etwas auszusagen.

Ich kann mir gut vorstellen, dass ein ähnliches Vorgehen mit Schülern in Dreiergruppen zu neuen Erlebnisdimensionen führen kann und somit auch einen integrativen Aspekt des Skilaufs darstellt. ■



Überlebensübung: Nicht ohne Stolz steht man vor seinem selbstgebauten Iglu.