

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** [1]: Medien

**Artikel:** Der Dreh im Schnee

**Autor:** Käenzig, Ueli

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991912>

#### 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:** 11.01.2026

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

# Der Dreh im Schnee

Schneesportlager bieten sich bestens an, um das Medium Video in den Unterricht einzubinden.

Urs Rüdisühli, Fachleiter Skifahren und Dozent an der Eidgenössischen Fachhochschule für Sport EFHS, beleuchtet die wichtigsten Punkte.

Ueli Känzig

**S**ie setzen in Ihren Kursen konsequent Video ein. Wie verbreitet ist dieses Medium bei den Teilnehmenden? Urs Rüdisühli: Die Schulen sind bezüglich Medien je länger, je besser ausgerüstet, und auch die Jugendlichen besitzen oft selber eine Kamera oder aber die Eltern stellen eine zur Verfügung. Wenn wir im Vorfeld eines Kurses fragen, wer ein Gerät mitnehmen könnte, melden sich meistens mehrere Teilnehmer/-innen. Oft sind es digitale Kameras, welche mitgebracht werden.

**Wie sieht es mit den technischen Fähigkeiten der Kursteilnehmer aus?** Wird das Thema Videotechnik ange schnitten, antworten fast alle, dass sie ihre Kamera im Griff hätten. Wir merken aber meistens recht schnell, dass ihre Kenntnisse nicht über den Automatik-Modus hinausreichen, und bieten darum in unseren Kursen jeweils eine Einführung mit den wichtigsten Punkten an. Das geht über die Kontrolle der Batterie und das Einlegen der Kassette bis hin zur manuellen Schärferegelung und dem Weissabgleich, der im Schneesportunterricht besonders wichtig ist. Wir beschränken uns auf wenige Inhalte, welche jedoch die Qualität der Videoaufnahmen wesentlich heben.

**Das Medium Video bietet unzählige Möglichkeiten – worauf ist zu achten?** Erklärt man beispielsweise die Schneesporttechnik, ist es wichtig, auf einige Punkte zu achten. Kinder, die sich ein erstes Mal auf Video sehen, schauen vor allem auf ihre äussere Erscheinung, ob das Outfit gut aussieht usw. Eine ganze Klasse in einem dunklen Theoriezimmer gemeinsam eine Stunde lang im Detail zu analysieren, bringt nichts. Bei einer Auswertungssequenz sollten nicht mehr als zwei oder drei Jugendliche aufs Mal betreut werden. Schon vor dem Videodreh muss erklärt werden, was anschliessend ausgewertet werden soll.

Die Videoauswertung beginnt mit der Reflexion über den Sollwert. Auf einem Formular tragen die Schülerinnen und Schüler ein, was sie zeigen wollten. Nach der Sichtung der Aufnahme beschreiben sie ihre Leistung vorerst mit eigenen Worten und suchen nach guten und verbesserungswürdigen Bewegungssequenzen. Die Lehrperson fügt, sofern noch notwendig, ihren Kommentar bei und legt im abschliessenden Gespräch mit der Schülerin eine Verbesserungsmassnahme für das nächste Schneetraining fest. Nur wenn diese praktische Umsetzungsmöglichkeit garantiert ist, lohnt sich der Videoeinsatz wirklich.



**Können Aufnahmen auch zur Animation oder Motivation produziert und eingesetzt werden?** Das ist eine weitere Möglichkeit. Wir empfehlen, dass sich die Jugendlichen vor der «klassischen» Auswertung schon einmal sehen haben. Dazu gibt es ganz einfache Tricks. Man kann beispielsweise das Einlaufen filmen. In ungewöhnlicher und oft lustiger Atmosphäre sehen sich dabei die Jugendlichen bereits einmal «auf dem Film». So kann der Hunger, sich im Video zu sehen, gestillt werden. In der anschliessenden Videoauswertung können sich die Schülerinnen und Schüler auf ihre technischen Fertigkeiten konzentrieren.

Der «Souvenirfilm» (vom Boardercross, Schlussabend etc.) oder der Themenclip mit Musik zu einem bestimmten Thema (Schneewiderstand, Kernbewegungen etc.) erlauben weitere intensive Auseinandersetzungsformen von Videoanwendungen innerhalb eines Schneesportlagers.

**Kann so auch eine mögliche Schadenfreude über Fehler, welche im Video zu sehen sind, genommen werden?** Ganz klar. In Form des oben genannten Kleingruppen-Ablaufes gibt es das kaum, auch wenn das Gefälle zwischen sehr guten und schlechten Fahrern oft sehr gross ist. Dies ist aber nicht nur bei Jugendlichen so. Wir haben auch bei Senioren Videoauswertungen vorgenommen. Die Hemmungen waren enorm. Viele hatten Angst, sich vor ihren Kollegen zu blamieren. Man muss sie sorgfältig auf die Situation vorbereiten. Mit einem positiven Feedback und einer an-

gepassten Sprache kann die Hemmschwelle aber deutlich verkleinert werden.

**Für eine Analyse ist der Aufwand gross. Ist der Computer noch wegzudenken?** Wir haben schon vor dem digitalen Zeitalter Analysen gemacht. Man kann analoge Videos vor- und zurückspulen. Mit dem Computer wird das Ganze aber viel einfacher. Die Videocamera wird am PC oder Mac angeschlossen und die Aufnahmen auf die Festplatte geladen. Mit einem einfachen Schnittprogramm, das heute für wenig Geld für fast jeden Computer erhältlich ist, können die Aufnahmen anschliessend leicht bearbeitet werden. Man kann Abfahrten, die Stunden auseinander liegen, hintereinander setzen oder einen Schwung vervielfachen und als Wiederholung – auch in slow motion oder als Standbilder – verwenden, um auf Details aufmerksam zu machen. So kann innerhalb von fünf Minuten pro Person das Wichtigste auf den Punkt gebracht werden. Zudem besteht die Möglichkeit, einzelne Bilder als Standbilder aus den Aufnahmen herauszunehmen. Die Bandbreite – von Reihenbildern bis hin zu Postern für den Partyabend – ist gross.

Bis man die Kamera und das Computerprogramm kennt, braucht es einige Übung. Danach wird es zur Routine und geht recht schnell. Eines allerdings können uns die Videogeräte nicht abnehmen: Die Aufnahmen sichtern, beurteilen und dann in eine sinnvolle Beratung umsetzen – das bleibt weiterhin eine wichtige Aufgabe der Lehrperson. ■

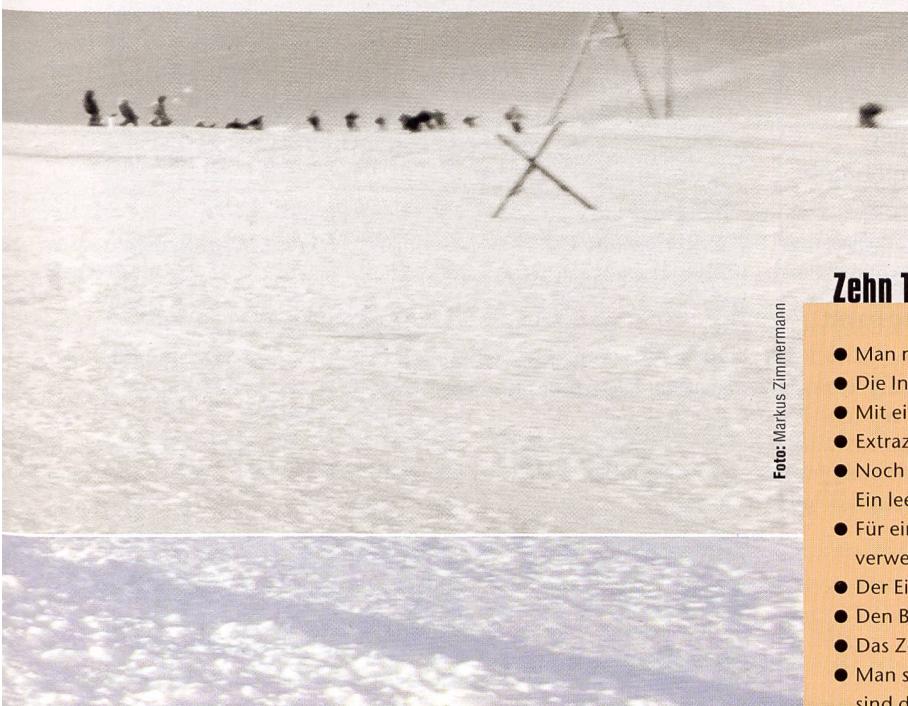


Foto: Markus Zimmermann

## Zehn Tipps für einen gelungenen Film

- Man muss sich über die Aussage des Videos im Klaren sein.
- Die Interessen des Zielpublikums sollen bekannt sein.
- Mit einem klaren Konzept behält man die Übersicht.
- Extrazeit einberechnen.
- Noch vor dem Drehen ist ein Funktionstest des Materials wichtig. Ein leerer Akku «schmerzt» ...
- Für einen guten O-Ton sollte ein externes Mikrofon verwendet werden.
- Der Einsatz eines Stativs erhöht die Bildqualität.
- Den Bildaufbau einfach halten.
- Das Zoom nur sparsam einsetzen.
- Man sollte jede Sequenz länger filmen als nötig. 15 Sekunden sind das Minimum.

# Breakdance-DVD



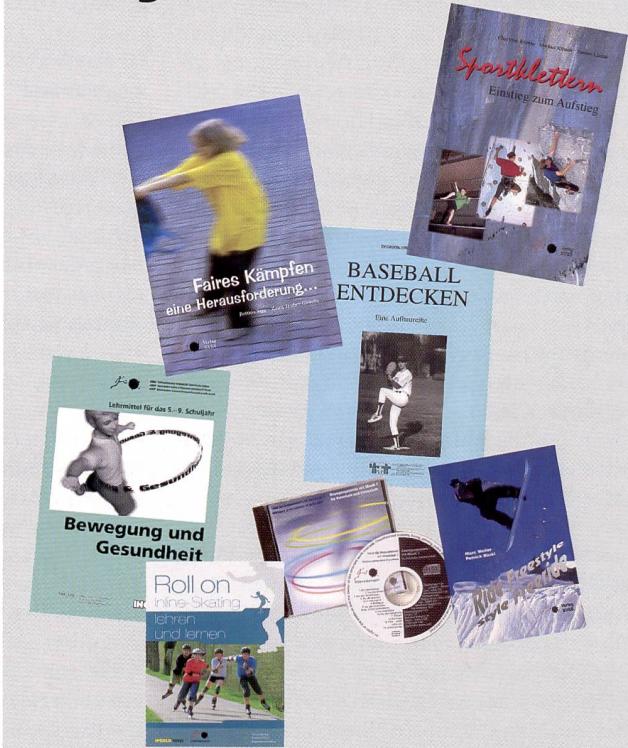
Zusammen mit den Autoren und Sportlehrern Simon Kessler und Boris Jacot hat das Bundesamt für Sport Magglingen eine aktuelle Breakdance-DVD herausgegeben. Das komplette Lehrpaket «Break' it – Learn how to break» vermittelt Breakdance-Schritte (Breaking Basics) und akrobatische Formen (Power Moves) von Grund auf. Die Tanzelemente werden vom mehrfachen Schweizer Meister vorgezeigt und instruiert. Slowmotions ermöglichen genaues Analysieren der Moves, und authentische Shows inspirieren und motivieren zum Nachahmen. Das dazugehörige Booklet beinhaltet auf 68 Seiten Bewegungsbeschreibungen, Tipps, Trainingshinweise und allgemeine Informationen zur HipHop-Kultur. Eine Audio-CD liefert fette Breaks und Beats, HipHop und Electro Funk Tracks für Training und Unterricht. Das ganze Paket kann in der Mediathek des BASPO zu Fr. 80.– gekauft werden.

Online-Bestellungen:

**www.sportmediathek.ch**

# Bewegung und Sport

**bewegen – lehren – lernen**



## Wir unterstützen Sie.

Zum Thema Bewegung und Sport veröffentlicht der INGOLDVerlag zusammen mit dem SVSS (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule) fachlich hervorragende Bücher.

Lehrerinnen und Lehrer, Leiterinnen und Leiter erhalten wertvolle Unterstützung für ihre Sportstunden. Sportlerinnen und Sportler selber erwerben viel Grundlagenwissen, wie sie ihre sportlichen Fertigkeiten weiter verbessern können.

Verlangen Sie unser Verlagsverzeichnis

INGOLDVerlag  
CH-3360 Herzogenbuchsee  
Telefon 062 956 44 44  
Fax 062 956 44 54  
E-Mail info@ingoldag.ch  
Internet www.ingoldag.ch

**INGOLDVerlag**

