

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	8
Zur Einführung	Seite	10
Zeitbild	Seite	12

Teil I Leitbild der alpinen Skitechnik

1 Zur Ausrüstung	Seite	16
1.1. Die Ski und ihre Steuerung	Seite	16
1.1.1. Allgemeines	Seite	16
1.1.2. Zur Form der Ski	Seite	17
1.1.3. Zur Funktion	Seite	17
1.1.4. Zu den Dreieigenschaften der Ski	Seite	18
1.2. Die Skischuhe	Seite	19
1.3. Die Skibindung	Seite	19
2 Die technischen Zusammenhänge	Seite	20
2.1. Grundfertigkeiten	Seite	21
2.1.1. Gleichgewichtsverhalten (Verlagern des Körperschwerpunktes)	Seite	21
2.1.2. Belasten-Entlasten	Seite	21
2.1.3. Drehen	Seite	21
2.2. Elementare Fahrformen	Seite	21
2.2.1. Gleiten	Seite	21
2.2.2. Rutschen	Seite	21
2.2.3. Steuern	Seite	21
2.3. Schwingen	Seite	22
2.3.1. Vorbereitungsphase	Seite	22
2.3.2. Auslösephase	Seite	22
2.3.3. Steuerphase	Seite	23
2.3.4. Endphase	Seite	23
2.4. Spezielle Formen des Vorbereitens und Auslösens	Seite	23
2.4.1. Rennbezogene Formen: Umsteigen	Seite	23
2.4.2. Auslöseformen mit deutlichem Entlasten	Seite	23
2.5. Steuern von Schwüngen	Seite	23

Skitechnik und Unterricht

Unterrichtsklasse 1

1 Verantwortlichkeiten, Überprüfung der Ausrüstung, erste Handlungen	Seite	28
2 Skigewöhnung; Geschicklichkeit	Seite	29
3 Fallenlassen und Aufstehen in der Ebene	Seite	30
4 Gehen	Seite	31
5 Aufsteigen mit Treppenschritt in der Falllinie und schräg aufwärts	Seite	32

6 Fahren mit flach geführten Ski; Grundlagen und Fahrübungen	Seite	33
7 Fallenlassen und Aufstehen am Hang	Seite	34
8 Vom Fahren zum Pflügen; Grobform	Seite	35
9 Vom Pflügen zum Pflugdrehen; Grobform	Seite	36
10 Scherschritt und Scherkehre	Seite	38
11 Anwendung des Klassenstoffes	Seite	40

Unterrichtsklasse 2

12 Fahren; Steigerung der Fahrübungen	Seite	44
13 Bogentreten in der Ebene	Seite	45
14 Pflügen; funktionelle Formen	Seite	46
15 Pflugdrehen; funktionelle Form	Seite	48
16 Ski- und Sesselliftfahren	Seite	50
17 Schrägfahren; Grundlagen	Seite	51
18 Schrägrutschen und Schwingen bergwärts; Grundlagen	Seite	52
19 Vom Pflugdrehen zum Pflugschwingen; Grundform des Schwingens mit Umsteigen	Seite	54
20 Anwendung des Klassenstoffes	Seite	56

Unterrichtsklasse 3

19 Fahren; Steigerung der Fahrübungen	Seite	60
21 Spitzkehre	Seite	62
22 Schlittschuhschritt; Grobform	Seite	63
23 Wellen- und Muldenfahren; Grobform	Seite	64
19 Vom Pflugschwingen zum Stemmschwingen	Seite	66
19 Schrägfahren und Rutschen; Steigerung	Seite	68
27 Offenes Parallelschwingen bergwärts	Seite	70
28 Anwendung des Klassenstoffes	Seite	72

Unterrichtsklasse 4

19 Geschicklichkeitsübungen	Seite	76
19 Offenes Parallelschwingen mit Hochdrehen	Seite	78
19 Offenes Parallelschwingen mit Tiefgedrehen	Seite	82
20 Offenes Parallelschwingen mit Beugedrehen auf Buckeln	Seite	84
19 Wellen- und Muldenfahren; Steigerung	Seite	86
19 Schlittschuhschritt; funktionelle Formen	Seite	88
20 Anwendung des Klassenstoffes	Seite	90

Unterrichtsklasse 5

36	Geschicklichkeitsübungen; Steigerung	Seite 94
37	Vom offenen Parallelschwingen zu einer Grobform des Kurzschwingens	Seite 96
38	Vom offenen Parallelschwingen zur Grundform des Rennumsteigens	Seite 98
39	Vom offenen zum geschlossenen Parallelschwingen	Seite 100
40	Wellen- und Muldenfahren; Steigerung	Seite 102
43	Bogentreten; Steigerung	Seite 104
48	Springen; Grobform	Seite 105
49	Anwendung des Klassenstoffes	Seite 106

Unterrichtsklasse 6

40	Von der Grobform zur Feinform des Kurzschwingens	Seite 110
58	Parallelschwingen mit Beugedrehen; Feinform	Seite 114
60	Parallelschwingen mit Schleuderdrehen	Seite 116
43	Schwingen mit rennbezogenen Formen des Umsteigens	Seite 118
48	Das Rennumsteigen	Seite 126
43	Wellen- und Muldenfahren; Steigerung	Seite 132
50	Geländespringen; Steigerung	Seite 134
43	Vorspringen über Geländekanten und Wellen	Seite 135
50	Skifahren im Tiefschnee	Seite 136
53	Skifahren abseits gesicherter Pisten (Variantenfahren)	Seite 138
50	Akrobatische Fahrformen	Seite 139

Leistungs- und Wettkampfformen

1	Trainingsformen	Seite 142
1.1.	Einführung	Seite 142
1.1.1.	Vorübungen im freien Fahren	Seite 142
1.1.2.	Einführung mit Slalomstangen	Seite 142
1.2.	Wettkampfformen	Seite 142
1.3.	Schulungsübungen	Seite 145
2	Die alpinen Renndisziplinen	Seite 146
2.1.	Einleitende Betrachtungen und Übersicht	Seite 146
2.2.	Technische Erläuterungen	Seite 147
2.3.	Die Abfahrt	Seite 147
2.4.	Der Riesenslalom	Seite 147
2.5.	Der Super-Riesenslalom	Seite 147
2.6.	Der Slalom	Seite 147
3	Lehrplan	Seite 148

Teil III Grundlagen für den Skiunterricht

1	Zentrale Aspekte des Bewegungslernens	Seite 154
1.1.	Zum Bewegungsgefühl und zur Lernfähigkeit	Seite 154
1.2.	Zur Bewegungsvorstellung und zum Bewegungsverständnis	Seite 154
1.2.1.	Bewegungsvorstellung	Seite 154
1.2.2.	Bewegungsverständnis	Seite 155
1	Didaktisch-methodische Grundlagen	Seite 156
2.1.	Die pädagogisch-fachlichen Fähigkeiten des Lehrers	Seite 156
2.1.1.	Die Fähigkeit, auf den Schüler eingehen zu können (Verstehenskompetenz)	Seite 156
2.1.2.	Die skitechnischen Fachkenntnisse (Sachkompetenz)	Seite 156
2.1.3.	Die Fähigkeit, lernwirksam unterrichten zu können (Unterrichtskompetenz)	Seite 157
2.2.	Grundsätzliches zum Skiunterricht	Seite 157
2.2.1.	Ziel	Seite 157
2.2.2.	Prozess	Seite 157
2.2.3.	Ergebnis	Seite 157
2.3.	Unterrichtsziele	Seite 157
2.3.1.	«Was will der Skilehrer?» – «Was will der Schüler?»	Seite 157
2.4.	Methodische Aspekte der Unterrichtsführung (Prozess)	Seite 158
2.4.1.	«Wie gehe ich als Skilehrer vor?»	Seite 158
2.4.2.	Die methodische Gliederung des Lernwegs	Seite 158
2.4.3.	Die Lernphasen im Unterricht	Seite 158
2.4.4.	Instruktionsformen	Seite 159
2.4.5.	Organisationsformen	Seite 159
2.4.6.	Die Gestaltung einer Lektion/eines Skihaltages	Seite 161
2.5.	Ergebnisüberprüfung (Kontrolle)	Seite 161
2.5.1.	«Was haben wir (Lehrer und Schüler) erreicht?»	Seite 161
2.5.2.	Mögliche Kontroll- und Überprüfungsformen	Seite 161
2.6.	Praktische Hinweise zur Vorbereitung des Unterrichts	Seite 162

Teil IV Biomechanische Grundlagen der Skitechnik

1	Physikalische Grundlagen	Seite 166
1.1.	Newtonsche Prinzipien	Seite 166
1.1.1.	Trägheitsprinzip	Seite 166
1.1.2.	Aktionsprinzip (Kraftwirkungsgesetz)	Seite 166
1.1.3.	Reaktionsprinzip	Seite 166

1.1.4.	Kräfte sind gerichtete Grössen (Vektoren)	Seite 166
1.1.5.	Addition und Zerlegung von Kräften	Seite 167
1.2.	Innere und äussere Kräfte	Seite 168
1.2.1.	Gewicht \vec{G}	Seite 169
1.2.2.	Reibkraft \vec{F}_R	Seite 169
1.2.3.	Luftwiderstand \vec{F}_l und Auftrieb \vec{F}_a	Seite 170
1.3.	Trägheitskräfte	Seite 170
1.3.1.	Zentrifugalkraft \vec{F}_{zf}	Seite 170
②	Gleichgewichtsverhalten	Seite 171
2.1.	Quasistatisches Gleichgewichtsverhalten	Seite 171
2.2.	Dynamisches Gleichgewichtsverhalten	Seite 171
③	Bewegungskoordination und Antizipation	Seite 173
3.1.	Koordination	Seite 173
3.2.	Antizipation	Seite 173
④	Schwerpunkt und Schwerpunktbahn beim Skifahren	Seite 174
4.1.	Schwerpunkt	Seite 174
4.2.	Schwerpunktbahn	Seite 174
4.2.1.	SP- und Skidrehpunktbahn beim Schwingen	Seite 174
4.2.2.	SP-Bahn beim Wellen- und Muldenfahren	Seite 175
⑤	Belasten und Entlasten	Seite 176
5.1.	Aktives Belasten	Seite 176
5.2.	Aktives Entlasten	Seite 176
5.3.	Passives Belasten	Seite 177
5.4.	Passives Entlasten	Seite 177
5.5.	Belastungswechsel	Seite 177
⑥	Fahren in der Fallinie	Seite 178
6.1.	Fahren in der Fallinie bei geringer Hangneigung	Seite 178
6.2.	Fahren in der Fallinie bei grosser Hangneigung	Seite 178
⑦	Schrägfahren und Rutschen	Seite 179
⑧	Schwingen	Seite 180
8.1.	Schwingen und Kurvenlage	Seite 180
8.2.	Kräfte und Drehmomente beim Auslösen und Steuern von Schwüngen	Seite 180
8.2.1.	Drehmoment \vec{M}	Seite 180
8.3.	Entlastungsdrehen	Seite 181
8.4.	Belastungsdrehen	Seite 181
8.4.1.	Bahn des Schwerpunkts	Seite 182
8.4.2.	Seitliches Rutschen beim Schwingen	Seite 182
8.4.3.	Drehung der Ski	Seite 182
8.4.4.	Kombiniertes Drehen und Rutschen	Seite 182
8.5.	Schwingen und Kantendruck	Seite 183

Teil V Rechte und Pflichten des Skilehrers		
①	Rechte des Skilehrers	Seite 186
1.1.	Rechte des schweizerisch brevetierten Ski-Instruktors (SI)	Seite 186
1.2.	Rechte des kantonal patentierten Skilehrers	Seite 186
1.3.	Rechte anderer Skilehrer	Seite 186
②	Pflichten des Skilehrers; Unfallverhütung	Seite 186
2.1.	Sorgfaltspflichten bei der Berufsausübung	Seite 186
2.1.1.	Überwachen der eigenen Ausrüstung des Skilehrers	Seite 186
2.1.2.	Überwachen der Ausrüstung der Schüler	Seite 186
2.1.3.	Sorgfältiger Unterricht	Seite 187
2.1.4.	Beachten der FIS-Verhaltensregeln	Seite 187
2.1.5.	Schutz des Skischülers vor objektiven Gefahren	Seite 187
2.1.6.	Schutz des Skischülers vor subjektiven Gefahren	Seite 187
2.1.7.	Einhalten des Skilehrvertrages	Seite 187
2.1.8.	Hilfeleistung bei Unfällen	Seite 187
2.2.	Sorgfaltspflichten ausserhalb der Berufsausübung	Seite 187
③	Verantwortlichkeiten	Seite 188
3.1.	Strafrechtliche Verantwortlichkeit	Seite 188
3.2.	Zivilrechtliche Verantwortlichkeit	Seite 188
3.3.	Administrativrechtliche Verantwortlichkeit	Seite 188
④	Schlusswort	Seite 188
⑤	Anhang	Seite 188
5.1.	Die vom Internationalen Skiverband (FIS) herausgegebenen Verhaltensregeln für Skifahrer	Seite 188

Teil VI Fachbegriffe und Erklärungen		
①	Fachbegriffe und Erklärungen	Seite 190
②	Literaturverzeichnis	Seite 194