

1.7 Bewegungslehre für den Kinderskillauf

Im folgenden Kapitel werden einige für den alpinen Skisport wesentliche Grundbegriffe und Mechanismen erläutert. Da es sich bei diesem Werk um das Arbeiten mit Kindern auf Schnee handelt, werden nur die im Kontext zu gebrauchenden Grundbausteine näher ausgeführt. Aufgrund der körperlichen Entwicklungsfähigkeit von Kindern ist die allgemeine Bewegungslehre zwar gültig, kann aber nicht zu hundert Prozent übernommen werden. Es geht darum, Kindern einen Lernraum zu schaffen, in dem sie diese Grundmechanismen spielerisch erlernen können. Im Kindesalter ist es gestattet, Fehler zu machen, wenn diese einen Fortschritt in die richtige Richtung bedeuten - was nicht heißt, dass explizit Fehler geschult werden sollten.

So kann die Übung „Rennwagen fährt in die Box“ die Auslösephase beim Kurvenfahren einleiten, obwohl es sich dabei um eine Oberkörperrotation handelt. Diese Rotationsbewegung hat im Kinderskillauf aber insofern eine Berechtigung, da den Kindern sehr oft die physiologischen und kognitiven Voraussetzungen für eine technisch richtig eingeleitete Auslösephase fehlen. Durch Drehen des Kopfes in die geplante Fahrtrichtung lösen Kinder einen Drehimpuls aus, der in weiterer Folge auf die Ski übertragen wird. An diesem Beispiel kann man erkennen, dass auch vermeintlich „falsche“ Bewegungen und Hilfestellungen zum Ziel führen können. Umwege und Kontrastbewegungen können im Kinderskillauf oftmals schneller zu positiven Ergebnissen führen. Beim Kreieren von solchen Lernräumen sollten der rote Faden und die Kernbewegungen des alpinen Skilaufs nicht aus den Augen verloren werden.



Die wohl sehr gängige Übung „Zwerg - Riese“ dient dem Erlernen **der Be- und Entlastungsmechanismen**. Ausgehend von der Endposition Riese (siehe Foto) bewirkt das „sich-klein-Machen“ zur Endposition des Zwergs eine Tiefentlastung. Das Erreichen dieser Endposition bewirkt eine Tiefbelastung. Macht das Kind nun wieder einen Riesen, erfolgt eine Hochbelastung, die durch ein Abstoppen des Hochgehens in einer Hochentlastung endet. Im gängigen österreichischen Skilehrplan verlaufen diese Phasen folgendermaßen: Beispiel Kurven im Pflug⁷

1. Vorbereitungsphase: am Ende der Steuerphase aus Pflugstellung hochgehen (Hochbelasten)
2. Auslösephase: Skiwechsel (Hochentlasten), Außenski stärker aufkanten und belasten
3. Steuerphase: Tiefgehen (Tiefentlasten/Tiefbelasten) und den Druck auf den Außenski verstärken

Erfolgt nun eine erneute Hochbelastung, so wäre dies im Idealfall die Vorbereitungsphase der nächsten Kurve. Dieses Grundmuster des Be- und Entlastens findet sich mit unterschiedlicher Bewegungsamplitude und Bewegungsgeschwindigkeit in allen Techniken des alpinen Skilaufs wieder.



⁷ Wallner, H.: richtig CARVEN. egoth 2008, S. 62

2.3 High Five

Bewegungsbeschreibung:

Die Schülerinnen/Schüler bewegen sich frei im „Turnsaal“ und klatschen beim Zusammentreffen ab.

Zielsetzung:

Allgemeines Aufwärmen, Kennenlernen, Bewegungsgefühl in den Skischuhen erfahren



Variationen:

- Verschiedenste Arten des Abklatschens (über Kopf, hinter dem Körper etc.) vorgeben.
- Zu dritt/viert abklatschen.
- Eine vorgegebene Anzahl an verschiedenen Kindern begrüßen.
- Beim freien Herumlaufen Bewegungsaufgaben einbauen.

Methodisch-didaktische Überlegungen:

- Spielerisches Schaffen einer positiven Lernumgebung.
- Ermöglichung der Kontaktaufnahme untereinander.
- Abbau der Scheu vor Körperkontakt.

2.4 Magnetismus

Bewegungsbeschreibung:

Die Schülerinnen/Schüler bewegen sich frei im „Turnsaal“ und auf Kommando der Skilehrerin/des Skilehrers berühren (magnetisieren) sie einander mit den vorgegebenen Körperteilen. („Magnetisiert eure Hände zu dritt.“ etc.)

Zielsetzung:

Förderung des Sozialgefüges, allgemeines Aufwärmen, Verbesserung der Orientierungsfähigkeit im eigenen Körper (wo sind meine Knie, Ellbogen etc.)



Variationen:

- Berührt einander mit den Schultern zu zweit.
- Magnetisiert eure Skischuhe zu viert.
- Mit angeschnallten Skiern spielen.

Methodisch-didaktische Überlegungen:

- In spielerischer Form wird die für das Skifahren wichtige Orientierung im eigenen Körper angebahnt.
- Kinder üben das Umsetzen von Bewegungsanweisungen.
- Abbau der Scheu vor Körperkontakt.