

Inhalt

Vorwort 6
Einführung 7

Der Aufgabenexperte 8

Grundsätze zur Aufgabenstellung 10
Aufgabentypen 11
 Technikaufgaben 11
 Probier- und Experimentieraufgaben 12
 Variations- und Kontrastaufgaben 12
 Situations- und Geländeaufgaben 13
 Empfindungsaufgaben 14
 Spiel- und Wettbewerbsaufgaben 16
Grundsätze zum Korrigieren 17

Der Bewegungsexperte 18

Das Grundgefüge aller Bewegungen 19
Kanten 21
Drehen 22
Belasten 23
Zusammenhänge zwischen Kanten,
Drehen und Belasten 23
Grundvoraussetzung: Körperposition 24
Vielfalt der Sichtweisen 25
 Beispiel Pflugkurven 25
 Beispiel Carven 26
 Bewegungswissen im Überblick 27
 Die W-Fragen 28

Basisunterricht 30

Unabdingbare Voraussetzungen 31
Geradeausfahren – Gleiten 36
 Körperlagen und Körperstellungen
 erfahren 36
 Das Gerät führen können 37
 Gleiten optimieren 39
 Arme einsetzen lernen 40
Kurvenfahren nahe der Falllinie 45
 Auf- und Umkanten lernen 46
 Auf- und Umkanten rhythmisieren 47
Ausgeprägteres Kurvenfahren 50
 Aktionen intensivieren 51
 Belastung und Belastungswechsel
 sicherer ausführen 51
 Drehen einbeziehen 52
Methodische Alternativen 54

Air und style –

Springen und Experimentieren 56

Air – Springen 57

Style – Experimentieren 60

Carven auf »Autobahnen« 62

Die Wirkung des Kantens erfahren 63

Sich gedulden lernen 65

Kurvenlage steigern 66

Den Kurvenwechsel betonen 69

Carven in spielerischer, selbst
geplanter Form 72

Fahren in steilerem Gelände 74

Gewöhnen an steileres Gelände 75

Das Drehen intensivieren 76

Richtige Bewegungsausführung 77

Fahren über wellige Pisten 81

Gewöhnen an welliges Gelände 81

Spur- und Tempowahl 82

Richtige Bewegungsausführung 83

Fahren über glatte bis eisige Pisten 85

Gewöhnen an glatte, eisige Pisten 85

Richtige Spur- und Tempowahl 86

Richtige Bewegungsausführung 86

Fahren in tieferem Schnee 88

Gewöhnen an tieferen Schnee 88

Richtige Spuranlage und Tempowahl 89

Situativ richtige Bewegungsausführung 89

Mehrfach anspruchsvolle Aufgaben 91

Schonendes und komfortables Fahren 92

An wen richtet sich dieses Kapitel? 92

Warum schonendes und
komfortables Fahren? 94

Das Kurvenfahren variieren und den
Körper zielgerichtet einsetzen 96

Durch Rhythmus ökonomisieren 97

Körperwahrnehmung und

Körpererfahrung steigern 98

Körperbelastung erkunden 99

Der Organisationsexperte 101

Aufstellungs- und Organisationsformen 103

Organisation vor dem Unterricht 104

Organisation im Unterricht 106

Organisation, um bestimmte Ziele
zu erreichen 111

FIS-Regeln 113

Der Motivationsexperte 114

Motiv, Motivieren, Motivation 115

Motivieren durch die Aufgabenstellung 117

Motivieren durch Gelände oder Schnee 118

Motivieren durch Lehrerverhalten und
Unterrichtsgestaltung 119

Motivieren durch Gruppenerlebnisse 120

Motivieren durch Erlebnisse 122

Motivieren durch Berücksichtigung von
Erwartungshaltungen 123

Der Kommunikationsexperte 124

Aufgabensammlung 128

Glossar 138