

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 Spur anlage 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