

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	8

I. GRUNDLAGEN UND VORAUSSETZUNGEN..... 10

Grundlagen – umfassend, einfach und kompetent aufbereitet	10
Kinder und Jugendliche	12
Körperliche Voraussetzungen (Konstitution)	13
Handeln im Schneesport (Vollzugsprozesse)	13
Wechselwirkung zur Umwelt (Gegebenheiten)	14
Entwicklung von Kindern und Jugendlichen im Schneesport	14
Lernende und Lehrende sind eine Einheit.	17
Emotion und Motivation im Unterricht	19
Motivierende Maßnahmen	21
Motive setzen Handlungsanreize	22
Kommunikation – die Basis für die Einheit Lernender/Lehrender	25
Wo spielt Kommunikation im Unterricht eine Rolle?	25
Qualität eines Gesprächs	27
Wie schaffe ich eine gute Kommunikationssituation?	27
„Passiver Widerstand“ – die Verweigerung der Kommunikation	28
Mimik, Gestik und Körperhaltung.	29
Besonderheiten der verschiedenen Altersstufen	30
Wie lernen Kinder und Jugendliche?	31
Kinder und Jugendliche lernen ganzheitlich, situations- und anwendungsbezogen	32
Kinder und Jugendliche lernen durch Aufgaben, Erkunden und Erproben.	33
Kinder und Jugendliche lernen durch Effekterfahrungen und große Differenzen	34
Kinder und Jugendliche lernen mit allen Sinnen	35
Kinder und Jugendliche lernen durch Nachahmung.	35
Kinder und Jugendliche brauchen eine entwicklungsorientierte Lehrweise	36

II. PLANUNG UND GESTALTUNG VON SCHNEESPORTUNTERRICHT – OPTIMALE LERNSITUATION SCHAFFEN 37

Der äußere Rahmen	37
Unterricht planen und gestalten	38
Leitfragen zur Planung von Schneesportunterricht.	39
Arten der Unterrichtsgestaltung	41
Tagesablauf festlegen	42
Lernraum auswählen.	48
Organisation im Unterricht festlegen	52
Inhalte abwechslungsreich gestalten	56
Beobachten, beurteilen, beraten	59
Beobachten.	60
Beurteilen	63
Beraten	64

III. LERNEN UND LEHREN IN DER PRAXIS	66
Unterrichtskonzept	66
Unterrichtsaufbau	66
Lernziele und Lerninhalte	66
Lernniveaus	68
Lehr- und Lernverfahren	71
Aktionsfelder	72
Ski-Alpin-Unterricht in der Praxis	77
Lernniveau: Bewegen und Geradeausfahren	79
Lernniveau: Kurvenfahren	94
Lernniveau: Unterschiedlich (Kurven)fahren	102
Lernniveau: Perfekt fahren	113
Snowboard-Unterricht in der Praxis	128
Lernniveau: Bewegen und Geradeausfahren	130
Lernniveau: Kurvenfahren	148
Lernniveau: Unterschiedlich fahren	151
Lernniveau: Perfekt fahren	155
Skilanglauf-Unterricht in der Praxis	158
Lernniveau: Laufen	160
Lernniveau: Gleiten	168
Lernniveau: Rhythmisch laufen	174
Lernniveau: Perfekt laufen	181
Telemark-Unterricht in der Praxis	189
Lernniveau: Bewegen und Geradeausfahren	191
Lernniveau: Kurvenfahren	203
Lernniveau: Unterschiedlich (Kurven)fahren	212
Lernniveau: Perfekt fahren	217
IV. ANHANG	222
Material	222
Ski alpin	222
Snowboard	223
Skilanglauf	224
FIS-Regeln und DSV-Tipps	226
FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder	226
FIS-Verhaltensregeln für Skilangläufer	226
FIS-Umweltregeln für Wintersportler	227
DSV-Tipps für Sesselliftfahrer	227
DSV-Tipps für Schleppliftfahrer	228
DSV-Tipps zum Verhalten gegenüber Pistenraupen	228
Glossar	229
Literaturverzeichnis	229