

VIII.10

Fortbewegung

Skifahren lernen – Die Trendsportart Snowblading als Alternative zum klassischen Lernweg

Christian Gustedt und Louis Endle



© RAABE 2024

© Serr Novik/Stock/Getty Images Plus

Mit den Skiern den Schnee zu durchqueren, ist Naturerlebnis und Abenteuer zugleich. In dieser Unterrichtseinheit werden die Skitechniken zum Gleiten und Kurvenfahren vorgestellt. Diese Techniken erlernen die Schülerinnen und Schüler mithilfe von Übungen und Spielformen. Dabei werden zu Beginn Snowblades und später Alpinski verwendet. Zum Abschluss kann eine Skiwanderfahrt durchgeführt werden.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau: 7-9, Anfänger

Dauer: 5 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Förderung der motorischen Fähigkeiten und der Gesundheit; Fach-, Methoden- und Sozialkompetenzen

Thematische Bereiche: Wintersport, Skifahren, Spiele im Schnee

Medien: Lern-, Übungs- und Stationskarten

Erste Übungen im Schnee

M 1

Übung 3: In Bewegung

Material 1 Paar Snowblades pro Person

Aufgabe Versuche, dich mit den Snowblades fortzubewegen. Schiebe sie dazu abwechselnd im Schnee nach vorn.

Beachte Bleib zur Durchführung der Übung im flachen Gelände.



Variationen

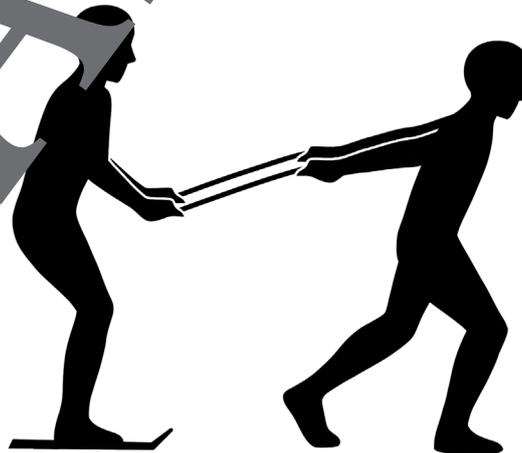
- Schiebe die Snowblades leicht nach links und rechts.
- Gleite abwechselnd nur mit einem Ski im Schnee.
- Tritt mit den Snowblades Sterne oder andere Formen in den Schnee, indem du dich um die Skienden oder -spitzen bew...



Übung 4: Zu zweit

Material 1 Paar Snowblades pro Person

Aufgabe Geht zu zweit zusammen. A steht auf Snowblades und B zieht ihn mit dem Seil durch den Schnee. Tauscht nach einiger Zeit die Rollen.



Beachtet bleibt zur Durchführung der Übung im flachen Gelände.



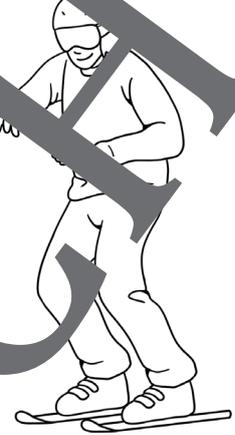
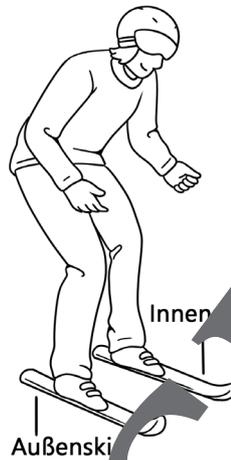
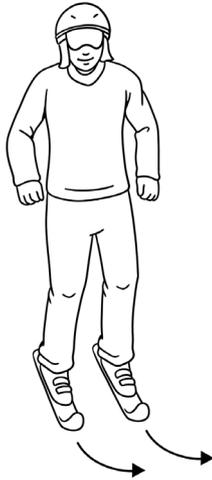
Variationen

- A geht in die Hocke und wird so gezogen.
- B stellt sich hinter A und schiebt ihn an (ohne Seil).

Erste Kurven fahren – Lernkarte

M 3

Kurvenfahren mit paralleler Skistellung



Ausgangsposition:

- parallele Skistellung
- Fahrt in Falllinie
- Aufkanten der Skier

- Skispitzen aus der Falllinie drehen.
- Kurveninnenlage einnehmen.
- Parallele Skistellung beibehalten.

- Skispitzen wieder in die Falllinie drehen.
- Zurück in die Ausgangsposition gehen.
- Skispitzen zur anderen Seite aus der Falllinie drehen.



Hinweise

Das Kurvenfahren mit Snowblades erfolgt über das Aufkanten der Skier und das gleichzeitige Drehen der Füße. Am besten ist es, wenn am Ende der Piste ausreichender Auslauf oder sogar ein kleiner Gegenhang ist.

Aufgabe

Die SuS fahren mit dem Skilift auf den Berg und führen dann folgende Übungen

- In der Falllinie anfahren und die Skispitzen nach links oder rechts aus der Falllinie herausdrehen. Dann die Skispitzen wieder in die Falllinie drehen. Die SuS sollen mehrere Kurven auf derselben Seite ausprobieren. Es sollte sich eine Girlande im Schnee abzeichnen.
- Die Kurven nach links und rechts verbinden.
- Die Kurven als „Kunstflieger“ mit ausgestreckten Armen („Tragflächen“) ausführen.
- Mal kleine und mal große Kurven fahren.

M 8 Vertiefen der Kurvenfahrt auf Alpinskiern

- Material** 1 Paar Alpinskiern und 1 Paar Skistöcke pro Person, Bodenmarkierungen
- Organisation** Die SuS ziehen Alpinskiern an und gehen dann in Kleingruppen zusammen.
- Aufgabe** Die SuS fahren mit dem Skilift auf den Berg und führen folgende Übungen durch:
- Sich zunächst im Stand groß- und kleinmachen. Dann während der Fahrt verschiedene Positionen einnehmen (z. B. sich bei der Kurvенеinfahrt groß wie ein Riese und bei der Kurvenausfahrt klein wie ein Zwerg machen).
 - Die Fahrspur einer anderen Person nachfahren. Dies geht auch spiegelverkehrt.
 - Die Kurve auf Zuruf einer Person einleiten. Die Rollen werden von Zeit zu Zeit getauscht.
 - Die Skier unterschiedlich belasten (z. B. den Außenski stärker belasten usw.), um sich mehr auf den Kanten der Skier fahren („Carven“).
 - In der Schrägfahrt nur auf einem Ski fahren.
 - Eine Slalomstrecke mit Bodenmarkierungen auf der Piste abstecken, die dann im Slalom abgefahren wird.



Hinweis

Werden die SuS zu schnell, fahren sie schräg zur Falllinie.

M 9 Spielideen für eine Skiwanderfahrt

- Material** 1 Paar Alpinskiern bzw. Snowboards, 1 Paar Skistöcke und 1 Helm pro Person; Skipässe, Verpflegung

Wortkettenfahrt

Die SuS gehen zu zweit zusammen und fahren eng beieinander. Dabei sollen sie lange Sätze bilden, indem sie abwechselnd je ein Wort ergänzen. Die Sätze sollen die Themen „Ski/Schnee/Natur“ aufgreifen, z. B.: „Beim Skifahren erlebe ich viele Abenteuer und bin die ganze Zeit in der Natur.“

Schneeballwerfen

A und B werfen sich während der Fahrt einen Schneeball zu. Wie viele Pässe schaffen sie?

Schattenfahrt

A gibt den Fahrtweg und Bewegungen vor, B macht die Bewegungen wie ein „Schatten“ nach. Nach einiger Zeit wechseln die Rollen.



Variation

Die ganze Gruppe fährt als „Schlange“ hintereinander her. Die Führungsposition wird von Zeit zu Zeit gewechselt.

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

