



# WINTERSPORT

## IMPRESSUM

### Autoren:

Norbert Baumann, Amt für Schule, Institut für Lehrerfortbildung, Hamburg

Hubert Fehr, Dozent für Ski-Fortbildung am Institut für Lehrerfortbildung, Hamburg

Dipl. Ing. Rüdiger Remus, Landesunfallkasse Hamburg

### Beratung durch:

Helmut Rischmann, Referent für Erste-Hilfe-Ausbildung

### Redaktion:

Sigrid Jacob, LUK Hamburg

### Gestaltung:

So. Agentur, Hamburg

Hamburg 2001, Auflage 1

VORBEMERKUNGEN .....	4
PLANUNG .....	5
VERSICHERUNGSSCHUTZ .....	6
EIN UNFALL HAT SICH EREIGNET – WAS IST ZU TUN? .....	7
SICHERHEIT BEI WINTERSPORTVERANSTALTUNGEN .....	9
MATERIALINFO.....	10
SKIVORBEREITUNG .....	16
DAS BASIS-PROGRAMM .....	19
DAS SPEZIAL-PROGRAMM .....	20
IM SCHNEE – SICHERE METHODIK BEIM SKIFAHRENLERNEN .....	23
SCHWUNGERFAHRUNGEN ERWEITERN .....	25
AUFWÄRMEN UND EINFAHREN .....	26
FEHLERKORREKTUR .....	28
ERSCHÖPFUNG UND ANGST – SIGNALE FÜR DROHENDE UNFALLRISIKEN .....	29
KEIN SPIEL OHNE REGELN – SICHERHEITSREGELN FÜR DAS SKILAUFEN .....	30
VERHALTENSREGELN FÜR DEN SKISPORT IN DER NATUR .....	32
LITERATUR UND VIDEOS.....	33
PLANUNGSHILFEN .....	34

## VORBEMERKUNGEN

Die vorliegende Broschüre ist aus der Kooperation zwischen der Landesunfallkasse Hamburg und dem „Institut für Lehrerfortbildung – Sport“ entstanden und ist nunmehr die dritte gemeinsame Veröffentlichung zu Aspekten der Unfallprophylaxe im Schulsport. Sie richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer, die mit einer Schulklasse eine Wintersportreise planen.

Hamburg ist eine Ski-Hochburg. Davon zeugen zahllose organisierte und nicht-organisierte Skiläuferinnen und Skiläufer ebenso wie die zahlreichen Hamburger Schulklassen, die im Winter in Klassen- oder Projektreisen diesen Sport ausüben. Nicht zuletzt die Tradition der „Winterferien“ hat zu der hohen Dichte von Skisportlehrerinnen und -sportlern in Hamburg geführt. Das Skilaufen kann auch im Sportunterricht, vor allem aber im außerunterrichtlichen Schulsport, angeboten werden. Allerdings wird in diesem Zusammenhang auch immer häufiger und dringlicher die Frage nach der Umweltverträglichkeit und dem Unfallrisiko dieses Sports gestellt.

Umwelterziehung ist eins der im Hamburger Schulgesetz genannten Aufgabengebieten, die ihren Niederschlag in allen Unterrichtsfächern finden muss. Insofern müssen sich auch der Schulsport und insbesondere natursportliche Aktivitäten diesem Problemzusammenhang stellen. **Wenn mit diesen Materialien das Skilaufen empfohlen wird, geschieht dies unter folgenden Prämissen:**

- ◉ Wer die Natur sinnlich erfährt und im positiven Zusammenhang erlebt, wird vermutlich eher als durch theoretisches Wissen das eigene Handeln an ökologischen Maßstäben orientieren und eine Bereitschaft zum Schutz der Natur als Lebensgrundlage entwickeln. Ein ökologisch bewusst gestalteter Skikurs kann einen emotions- und kognitionsbezogenen Beitrag zur Umwelterziehung leisten.
- ◉ Skilaufen ist hochmotivierende sportliche Tätigkeit, deren Spezifik in der Auseinandersetzung mit ständig wechselnden Bedingungen durch Gelände, Schnee und Wetter liegt. Die schiefe Ebene und die zu steuernden Gleitbewegungen ermöglichen besondere Leistungs-, Körper- und Naturerfahrungen. Die jahreszeitlich bedingte Konfrontation mit großen Temperaturunterschieden und deren Thematisierung kann auch zu einem Element der Gesundheitsförderung werden.

Die geschilderten Rahmbedingungen machen deutlich, dass Skikurse für Hamburger Kinder und Jugendliche in den meisten Fällen unter völlig neuen und unbekanntem Bedingungen durchgeführt werden und somit auch mit besonderen Risiken und Unfallgefahren verbunden sind.

Die Verhütung von Unfällen auf Skireisen ist höchstes Gebot, wenn der Anspruch aufrecht erhalten werden soll, dass gerade solche Aktivitäten im Winter auch gesundheitsförderlich sein können. Die für Hamburger Kinder und Jugendliche ungewohnte Umgebung in den Bergen und die neue und schwierige Sportart – Skilaufen – bergen ein erhöhtes Unfallrisiko, das ein besonders hohes Maß an Sorgfalt bezüglich Planung, Vorbereitung und Durchführung erfordert.

Diese Broschüre soll Lehrerinnen und Lehrern Hilfen für möglichst viele Aspekte in der unterrichtlichen und organisatorischen Gestaltung von Schulschulskikursen bieten.

## PLANUNG

Bei der Planung eines schulischen Skikurses sind grundsätzlich die selben vorbereitenden Schritte wie bei jeder anderen Klassenreise erforderlich. Formale Grundlage für Schulfahrten in Hamburg<sup>1</sup> sind Regelungen, die nicht nur formale Dinge regeln sondern auch pädagogische Hilfestellungen für die wesentlichen Aspekte geben, die bei der Vorbereitung einer schulischen Reise zu beachten sind. Der folgende Text orientiert sich an den wichtigsten Punkten dieser Verordnung, die sich entweder unmittelbar auf Skireisen beziehen oder mittelbar Aussagen dazu treffen. Weitere Tipps und Hinweise finden sie auch in der Broschüre „Mit der Schulklasse sicher unterwegs“<sup>2</sup>.

**Schulfahrten sind schulische Veranstaltungen.** Sie sind ein unentbehrlicher Teil der Erziehung und des Unterrichts in allen Schulformen. **Winterreisen** sind unter Beachtung der **ökologischen Vertretbarkeit** zu planen. Die besondere Verantwortung für eine ökologisch sinnvolle Gestaltung einer Skireise erfordert eine entsprechende Erarbeitung der Problematik und Entwicklung konkreter Maßnahmen bereits in der Planung. Hinweise dazu finden sich im hinteren Teil dieser Broschüre. Detaillierte Beispiele und Modelle dafür würden den Umfang dieser Broschüre sprengen. Fundstellen und Bezugsquellen finden sich im Anhang unter dem entsprechenden Stichwort. Aufenthalte in Schullandheimen und in für diesen Zweck gleichermaßen geeigneten Jugendherbergen sind nicht nur aus finanziellen Gründen sondern insbesondere wegen der erzieherischen und unterrichtlichen Möglichkeiten von besonderer Bedeutung.

Voraussetzungen, Inhalte und Ziele der Schulfahrten stehen in engem Zusammenhang mit dem Unterricht der Schule. Die **Fahrten werden im Unterricht vorbereitet** und ausgewertet. Sie können mit verschiedenen Aspekten des Unterrichts verknüpft und durch eigenes Betrachten und Erleben vertieft werden. So kann nicht nur im skikursvorbereitenden Sportunterricht sondern beispielweise im Geographieunterricht mit Schnee- und Lawinenkunde (eventuell erweitert um Wetterkunde) oder mit Projekten zu Einwirkungen des Massentourismus auf die Alpenregion eine Verbindung zur anstehenden Reise hergestellt werden.

Schulfahrten eröffnen Schülern/Schülerinnen neue Möglichkeiten, im täglichen Zusammenleben der Gruppe soziale Erfahrungen zu machen, sich aufeinander einzustellen und zwischenmenschliche Beziehungen intensiver zu pflegen als es im Schulalltag gewöhnlich geschieht. Sie führen den Schüler/die Schülerin aus dem Schulalltag und aus der Großstadt hinaus in eine in der Regel natürlichere und freiere Umwelt und können damit einen besonderen Beitrag zur Umwelterziehung sowie zur Gesundheitsförderung leisten. Winterreisen ermöglichen in der Natur, an Orten besonderer landschaftlicher, geologischer, geschichtlicher oder kultureller Prägung Wirklichkeitserfahrungen, die die Schule normalerweise nicht vermitteln kann. Außerdem können sie dem Schüler/der Schülerin Erfahrungen für die Planung und Gestaltung seiner/ihrer Freizeit im Urlaub und auf Reisen vermitteln.

Die **Dauer der Schulfahrt**, die Länge des Reiseweges und die **Gesamtkosten** müssen zu dem pädagogischen Zweck und dem Alter der Schüler/Schülerinnen in einem angemessenen Verhältnis stehen. Eine Schulfahrt ins Ausland soll mindestens eine und darf höchstens zwei Wochen dauern, dabei sind Vorhaben im Stil des modernen Gesellschaftstourismus nicht zulässig. Schulfahrten müssen auch den erzieherischen Ansprüchen und den Sicherheitserwartungen der Eltern an die Schule genügen. **Zu beachten ist u.a.:**

- ☉ Erkundungsaufträge sind bei jüngeren Schülern/Schülerinnen nicht an einzelne, sondern an Gruppen zu erteilen und so einzurichten, daß die Lehrkraft sie kontrollieren kann.
- ☉ Für Befolgung der Unfallverhütungsvorschriften und des „Gesetzes zum Schutze der Jugend in der Öffentlichkeit“ ist zu sorgen.
- ☉ Eine Mindestausstattung an Erste-Hilfe-Ausrüstung ist mitzuführen.
- ☉ Lehrkräfte müssen in der Ersten Hilfe ausgebildet sein.
- ☉ Kontrolle des Genußmittelkonsums

Auf die Einhaltung der **Bestimmungen des „Gesetzes zum Schutze der Jugend in der Öffentlichkeit“** ist zu achten (VwHbSchul 02.06).

Die Lehrkraft muss frühzeitig die schriftliche **Zustimmung und Genehmigung**<sup>3</sup> der Erziehungsberechtigten zur Teilnahme des Schülers/der Schülerin an der Schulfahrt und zur Zahlung der Kosten einholen.

Wenn **Vorhaben wie Baden, Skilaufen, Bergwandern** o.ä. geplant sind, muss dafür ebenfalls die schriftliche Zustimmung vorliegen. Bei diesen Vorhaben müssen

<sup>1</sup> „Richtlinien für Schulfahrten“ in Verwaltungshandbuch Nr. 01.09.01. Sie ist auch abgedruckt in der Broschüre „Sicherheit im Schulsport – aber sicher!“

<sup>2</sup> Diese Broschüre ist unter der Nummer 57.1.38 bei der Landesunfallkasse unentgeltlich erhältlich.

<sup>3</sup> Kopiervorlagen für solche Zustimmungserklärungen befinden sich im Anhang.

die „Grundsätze für die Sicherheit im Schulsport“ beachtet werden. Jede Schulfahrt muss von der Schulleitung genehmigt sein. Die für die Schulfahrt erforderlichen Verträge (z.B. mit Schullandheimen, Jugendherbergen, Bundesbahn) schließt die Lehrkraft für die Reisegruppe ab, die auch die Kosten trägt.

Die **Finanzierung** ist sorgfältig vorzubereiten. Grundsätzlich tragen die Eltern die durch die Teilnahme ihrer Kinder entstehenden Kosten der Schulfahrt. Den Eltern sollte die Schulfahrt rechtzeitig angekündigt werden, damit sie die Möglichkeit zum Sparen haben. Die Schulvereine sollten Schulfahrten fördern. Auf die Möglichkeit des Schulsparens wird hingewiesen.

## VERSICHERUNGSSCHUTZ

Ski heil – Bein kaputt. Das ist bei einer Klassenreise natürlich tragisch. Schüler, die verunfallen können je nach Art des entstandenen Körperschadens nicht oder nur eingeschränkt an der Reise teilnehmen. Schade, denn ein Aufenthalt im Krankenhaus ist lange nicht so angenehm wie z.B. das Herunterwedeln auf der Skipiste. Glück im Unglück: Für den Fall, dass es während einer Klassenfahrt tatsächlich zu einem Unfall kommt sind die Schüler, automatisch und beitragsfrei unfallversichert – unter bestimmten Voraussetzungen:

Grundsätzlich besteht für Schüler während einer Schulfahrt derselbe Unfallversicherungsschutz wie beim regulären Schulbesuch, d.h. **versichert sind während einer Schulfahrt alle mit der Veranstaltung zusammenhängenden Aktivitäten**. Eine Skireise ist, wenn sie von der Schulleitung genehmigt wurde, eine schulische Veranstaltung. Die Schule bzw. begleitende Lehrkräfte, die die Klassenfahrt organisieren, übernehmen dabei die Aufsichtspflicht. Lehrkräfte, die mit Schülergruppen in den Ferien verreisen, handeln nicht im Auftrag der Schulleitung. Daher besteht für diese Reisen kein Unfallversicherungsschutz durch die Landesunfallkasse. In diesem Fall sollte eine private Unfallversicherung (Gruppen- oder Einzelversicherung) abgeschlossen werden. Eine private Unfallversicherung kann nicht bei der Landesunfallkasse abgeschlossen werden.

Schüler sind bei ihren Tätigkeiten während der Skiausbildung auf der Piste oder Loipe unfallversichert. Verunfallt ein Schüler allerdings bei einer Tätigkeit, die er z.B. an einem programmfreien Nachmittag während der Klassenfahrt ausübt, erlischt der Versicherungsschutz durch die Landesunfallkasse. Ein Beispiel: Die Lehrkraft gibt den Schülern am Nachmittag zum Spielen einige Stunden Freizeit. Die Schüler vergnügen sich im Gelände u.A. mit Schneeballschlachten. Ein Schüler bekommt einen Schneeball ins Auge und erleidet einen Sehschaden. In diesem Fall ist der Schüler nicht bei der Landesunfallkasse unfallversichert, da er den Körperschaden während seiner Freizeit erlitten hat. Grundsätzlich nicht versichert sind ebenso abendliche Apres Ski Discoververanstaltungen oder alltägliche Tätigkeiten wie Körperpflege, Nahrungsaufnahme oder private Einkäufe. Eltern, die als Begleitperson an der Skireise teilnehmen sind ebenso unfallversichert wie die Schüler selbst. Für sie gelten die gleichen Ausnahmen wie für Schüler.

Der Unfallversicherungsschutz kann auch versagt werden, wenn Schüler den eigenen Körperschaden billigend in Kauf nehmen, also gewillt sind, einen Körperschaden an sich selbst herbeizuführen. Beispiel: Ein Schüler stellt die Skibindung zu fest ein. Er äußert Mit-

schülern gegenüber, dass nur das Fahren mit blockierter Bindung den richtigen „Kick“ liefert. Er begibt sich auf die Piste und fährt mit großer Geschwindigkeit ins Tal. Bei einem Sturz erleidet der Schüler einen schweren Körperschaden, da sich die Skier nicht von den Skistiefeln gelöst haben. Der Unfallschutz erlischt, da auf Grund der vorsätzlichen Manipulation an der Skibindung der Unfall herbeigeführt wurde.

#### **Die Leistungen der Landesunfallkasse nach einem Schulunfall auf der Skipiste sind sehr umfangreich:**

- ▶ Bei einem Schüler, der einen Skiunfall erlitten hat wird der Transport ins Krankenhaus, die medizinische Behandlung und anschließende notwendige Rehabilitationsmaßnahmen, wie etwa Krankengymnastik, von der Landesunfallkasse gezahlt.
- ▶ Nach einem schweren Skiunfall könnte eine weitere Pflege zu Hause oder in einem Krankenhaus am Wohnort nötig sein – auch dann übernimmt die Landesunfallkasse die dafür nötigen Kosten. Wenn das Klassenziel durch längere Abwesenheit gefährdet ist kommt auch eine Lehrkraft ans Krankenbett.
- ▶ Bei einem tödlichen Unfall, der hoffentlich nie passieren wird, gewährt die Landesunfallkasse Sterbegeld und Überführungskosten.

#### **EIN UNFALL HAT SICH EREIGNET – WAS IST ZU TUN?**

Bei allen Unfällen gilt: Ruhe bewahren. Seien Sie nicht nervös, denn Sie übertragen ihre eigene Unruhe auf den verletzten Schüler. Reden Sie beruhigend auf den Schüler ein und sprechen Sie seine Verletzung nicht an. Erinnern Sie sich an Ihren letzten Erste-Hilfe-Kurs und wenden Sie das Gelernte an. Der Erste-Hilfe-Kurs liegt schon mehr als drei Jahre zurück? Machen Sie einen neuen Erste-Hilfe-Kurs. Die Kosten dafür übernimmt die Landesunfallkasse. Dazu melden Sie sich bei der Schulleitung. Diese bittet um die Kostenübernahme bei der Landesunfallkasse und meldet Sie bei einer Erst-Hilfe-Organisation zur Schulung an.

Nach dem Unfall: Machen Sie sich ein Bild von den Verletzungen des Schülers. Kann der Schüler die Fahrt ins Tal nicht mehr antreten informieren Sie die Bergwacht am besten an Ort und Stelle per Handy (Telefonnummer der Bergwacht vorher im Handy speichern). Über die Wahl des Rettungsmittels (Rettungsschlingen o.ä.) entscheidet die Bergwacht. Bei Kopfverletzungen sowie unklaren Diagnosen drängen Sie darauf, dass der Schüler unbedingt ärztlich untersucht wird. Sorgen Sie dafür, dass die übrigen Schüler beaufsichtigt werden. Kann dies nicht gewährleistet werden muss der Unterricht notfalls abgebrochen werden.

Bei Schülerinnen oder Schülern, die sich offensichtlich einen Knochenbruch zugezogen haben bitte nicht selbst Hand anlegen und probieren, ob sich das Körperteil noch bewegen lässt. Das sollte der Schüler selbst versuchen. Bei Schmerzen das betroffene Körperteil sofort ruhig stellen. Bei Verdacht auf eine **Wirbelsäulenverletzung** keinerlei Bewegungen selbst oder vom verletzten Schüler ausführen lassen. Offene Verletzungen keimarm abdecken. Verwenden Sie kein Eisspray zur Kühlung einer Verletzung (z.B. bei einem angeschwollenen Fuß)! Achten Sie darauf, dass sich der verletzte Schüler **nicht unterkühlt**. Legen Sie ihm eine Jacke oder Rettungsdecke unter den Körper. Erfrierungen nicht mit Schnee einreiben sondern langsam erwärmen. **Blasen an den Füßen nicht öffnen** (Infektionsgefahr, im schlimmsten Fall sogar eine Blutvergiftung). Sie selbst dürfen Schülerinnen und Schülern **keine Medikamente** und **keine Salben** verabreichen. Bei Kindern, die auf Medikamente angewiesen sind sollten Sie vorher mit den Eltern sprechen. So könnten Sie sich z.B. für Kinder, die unter Asthma leiden, ein zusätzliches Spray für die Skireise aushändigen lassen.

Bei Wanderungen im Skigebiet sollten Sie der Bergwacht vorher mitteilen, welche Wege Sie und Ihre Klasse nehmen wollen. Die Bergwacht kann Ihnen dazu

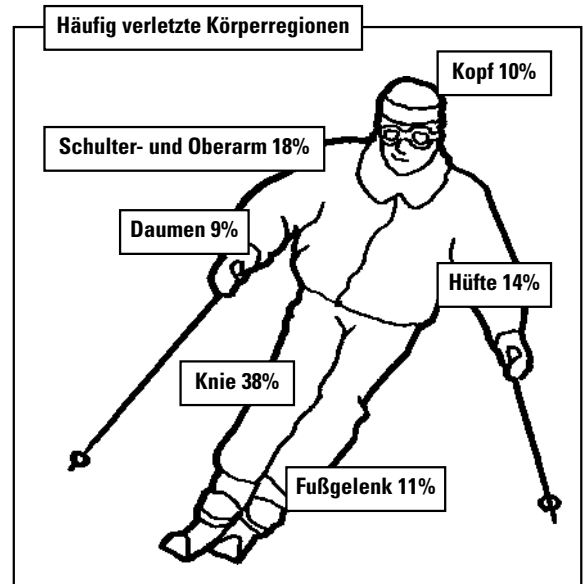
noch Tipps und Hinweise geben. Die Wanderung sollte die Kinder konditionell nicht überfordern. Etwas Wegeproviant kann unterwegs die Schülerinnen und Schüler ein wenig motivieren.

### Skiunfälle im Inland

Muss ein Schüler nach einem Unfall ärztlich behandelt werden, so ist dem behandelnden Arzt in der Praxis oder im Krankenhaus mitzuteilen, dass der Schüler einen Schulunfall erlitten hat. **Wichtig:** Informieren Sie den Arzt, dass die Schulklasse aus Hamburg kommt und die Kosten mit der Landesunfallkasse Freie und Hansestadt Hamburg abzurechnen sind (keine Versicherungskarte, keine Privatrechnung).

Sorgen Sie dafür, dass sofort nach Beendigung der Klassenfahrt eine Unfallanzeige an die Landesunfallkasse gesendet wird. Erste-Hilfe-Leistungen, bei denen kein Arztbesuch erfolgt, müssen ins Verbandbuch eingetragen werden. Verbandbücher können bei der Landesunfallkasse bestellt werden. Sie gehören in jeden Verbandkasten und jede Sanitätstasche.

Bei schweren Unfällen sollte die Landesunfallkasse möglichst noch am gleichen Tag benachrichtigt werden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter führen eine Vorprüfung durch und regeln in Zusammenarbeit mit den Lehrkräften vor Ort weitere Maßnahmen wie die Verlegung in ein anderes Krankenhaus oder den Rücktransport nach Hamburg.

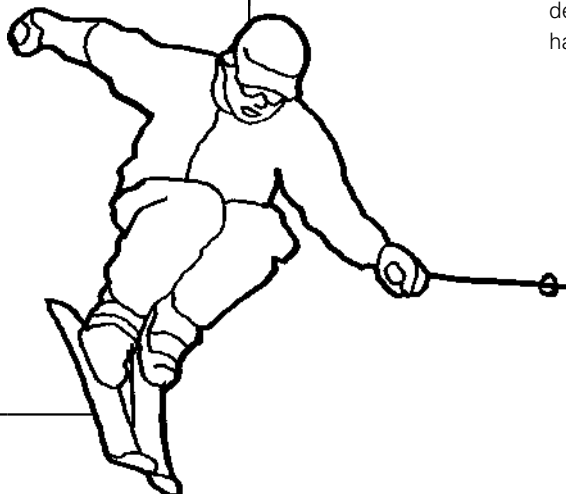
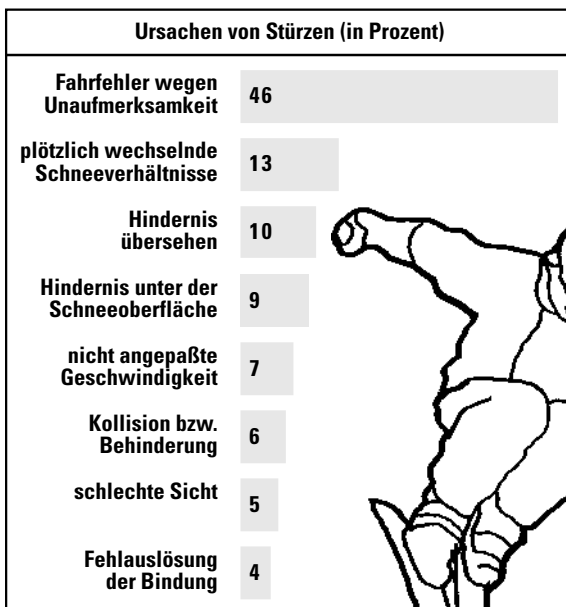


### Skiunfälle im Ausland

Bei einem Schulunfall während einer Skireise im Ausland bleibt der Anspruch auf Heilbehandlung natürlich erhalten. Mit einigen Ländern wie z.B. Polen und Großbritannien bestehen Abkommen zur Übernahme von notwendigen Sachleistungen zu Lasten der Landesunfallkasse. In diesen Ländern (eine Auflistung ist im Merkblatt GU 20.1.6 enthalten) ist bei einem Schulunfall das Merkblatt A1 zusammen mit der Unfallanzeige dem dort aushelfenden Träger vorzulegen. Im Merkblatt A1 finden sich Hinweise zur Leistungsabwicklung in der Landessprache.

Mit anderen Ländern wie z.B. Frankreich, Italien, Österreich, Schweiz besteht kein derartiges Abkommen. Hier muss eine Anspruchsbescheinigung der Krankenkasse mitgenommen werden. Diese Bescheinigung (Vordruck mit einer Nummer, z.B. E 111 für Österreich oder CH 11 für die Schweiz) wird bei einem Schulunfall einschließlich der Unfallanzeige und dem Merkblatt A1 der dortigen Krankenkasse vorgelegt.

Wenn Ärzte im Ausland eine Anspruchsbescheinigung der Krankenkasse des verunfallten Schülers nicht anerkennen, müssen die Rechnungen des Arztes oder des Krankenhauses zunächst vom Schüler bzw. von der Lehrkraft selbst bezahlt werden. Die Erstattung der Auslagen erfolgt, wenn die Rechnungen bei der Landesunfallkasse eingereicht werden – vorausgesetzt es handelt sich um einen (versicherten) Schulunfall.



## SICHERHEIT BEI WINTERSPORTVERANSTALTUNGEN

Für sämtliche Bereiche des Skilaufens – darunter fallen alle Schneesportgeräte für die Piste (Ski, Snowboards, Bigfoot u.ä.) und die Loipe – sind die wirkungsvollsten Sicherheitsvorkehrungen nicht nur die strikte Beachtung der Sicherheitsregeln, sondern ein gründliches konditionelles und koordinatives Vorbereitungstraining sowie ein methodisch richtig aufgebauter und organisatorisch gut durchgeführter Skiunterricht. Hinweise dazu sind in den entsprechenden Abschnitten dieser Broschüre zu finden.

### Anforderungen an die Lehrkraft

Diese sind für Hamburg in den „Grundsätze zur Sicherheit im Schulsport“ ( in: Schulrecht Hamburg, Verwaltungshandbuch für Schulen 2000, 5.1.12) verbindlich geregelt. Die für diesen Zusammenhang wesentlichen Aussagen werden hier in Auszügen dokumentiert.

1. Bewegung, Spiel und Sport schließen das Risiko von Unfällen und Verletzungen ein. Das gilt für alle Erscheinungsformen des Sports und damit auch für die des Schulsports. Dieser findet im Sportunterricht, daneben (...) in Form von Schulsportwochen, Schulfahrten, Wandertagen, Projektzeiten (...) statt.
2. Der Lehrer oder der jeweils verantwortlich Aufsichtführende hat besondere Pflichten, das mit dem Sport verbundene Risiko möglichst gering zu halten (...). Aufgrund seines fachlichen Wissens bestimmt er, welches Sportvorhaben durchgeführt werden soll. (...) Hierbei hat er zu berücksichtigen:
  - ▶ ob die Schüler den **Anforderungen und körperlichen Belastungen** nach Alter, Geschlecht und Leistungsstand gewachsen sind
  - ▶ ob die jeweiligen Örtlichkeiten und die **Sportgeräte den Sicherheitsanforderungen** genügen
  - ▶ ob seine Schüler durch Dritte gefährdet sind oder Dritte gefährden
  - ▶ ob Erste-Hilfe-Einrichtungen vollständig und erreichbar sind, er selbst Erste-Hilfe leisten kann und ob erforderlichenfalls umgehend eine ärztliche Versorgung möglich ist<sup>4</sup>
  - ▶ ob die Schüler so an freie Arbeitsformen gewöhnt sind, dass sie einzeln oder in Gruppen ohne unmittelbare und ständige Aufsicht sein können

4. Die mit (...) **dem Wintersport verbundenen besonderen Risiken** erfordern eine erhöhte Sachkenntnis des Verantwortlichen. Deshalb muss er die jeweilige Sportart aus eigener Erfahrung kennen, um ihre neueren Entwicklungen wissen und vom Gerät oder Revier ausgehende Gefährdungen richtig einschätzen können (...). Grundsätze, Regelungen und Empfehlungen, wie sie beispielsweise der Bundesverband der Unfallkassen (BUK), die Spitzenverbände des Deutschen Sportbundes (DSB) oder auch der Deutsche Alpenverein herausgegeben, sind dabei ebenso zu beachten wie gesetzliche Bestimmungen und andere Vorschriften.
5. Das **schriftliche Einverständnis der Erziehungsberechtigten** ist erforderlich, wenn Baden, Bergwandern, (...) Rodeln, Segeln, **Skilaufen** (...) oder andere, nicht in Lehrplänen und Richtlinien genannte Sportarten vorgesehen sind.
8. Für (...) das **Skilaufen** (...) ist eine der folgenden Befähigungen für die jeweilige Sportart erforderlich:
  - ▶ bestandene Prüfung im Rahmen eines Ausbildungs- oder Studiengangs Sport<sup>5</sup>
  - ▶ erfolgreiche Teilnahme an einer Fortbildungsveranstaltung der Behörde<sup>6</sup>
  - ▶ abgeschlossene Übungsleiter- oder Trainerausbildung eines Fachverbandes des Deutschen Sportbundes (DSB)
  - ▶ eine von der Behörde im Einzelfall als gleichwertig anerkannte Befähigung<sup>7</sup>
9. Für alle sportlichen Unternehmen kann der Lehrer die Hilfe und Beratung durch die Behörde in Anspruch nehmen. In Zweifelsfällen besteht für ihn die **Pflicht, sich beraten zu lassen**. Dieses gilt **besonders dann, wenn er mit seinen Schülern eine im allgemeinen nicht übliche Sportart betreiben will**.

### Aufsichts- und Sorgfaltspflicht

Der Lehrer muss jegliche zumutbare Vorsorge für die Sicherheit der Schüler treffen, die unter Berücksichtigung ihres Könnens, des Geländes, des Wetters und der übrigen Faktoren notwendig ist. Das bedeutet, dass die Lehrkraft alle Maßnahmen, Vorkehrungen und Anordnungen – Gebote und Verbote – treffen muss, die

<sup>4</sup> Für solche Fälle wird dringend die Mitnahme eines zumindest notruffähigen Mobiltelefons ausdrücklich empfohlen.

<sup>5</sup> Dies meint für Hamburg eine erfolgreich abgeschlossene Schwerpunktach-Ausbildung.

<sup>6</sup> Gemeint sind damit die qualifizierenden Kurse „Alpines Skilaufen“, die in den Veröffentlichungen des IfL als solche ausgeschrieben sind.

<sup>7</sup> Die entsprechenden Nachweise müssen der Beratungsstelle Schulsport am IfL vorgelegt werden, die dann nach Überprüfung der Äquivalenz die Lehrbefähigung für den entsprechenden Bereich ausstellt.

zur Vermeidung von Schäden und Unfällen notwendig sind. Die Befolgung muss laufend überwacht werden, um der besonders gefahrenträchtigen Situation einer Skiunternehmung zu begegnen.

Grundsätzlich muss die **Aufsicht kontinuierlich** sein. Gerade für das selbständige Üben in Gruppen im Skigelände ist die Organisation einer dauerhaft begleitenden Aufsichtsform von Bedeutung.

Die **Aufsicht muss aktiv** gestaltet werden. So muss beispielsweise das Verbot, einen bestimmten Hang zu befahren, bei Übertretung auch sanktioniert werden.

Die **Aufsicht muss präventiv** sein. Gerade Skiunternehmen erfordern vorausschauende Planung und u.U. besondere Informationen von einheimischen Fachleuten wie Skilehrer, Sicherheits- und Liftpersonal.

#### **Touren/Schlechtwetterbedingungen**

Auf jeden Fall ist es untersagt, abseits markierter Pisten zu fahren. Da für Skitouren besondere Voraussetzungen sowohl auf Seiten der Schülerinnen und Schüler als auch der Lehrerinnen und Lehrer erforderlich sind, die für Norddeutsche nur in Ausnahmefällen erlangt werden können, sind alle Formen von Skitouren in Mittelgebirgen und im alpinen Gelände mit Schulgruppen grundsätzlich untersagt.

Bei schwierigen Witterungs- und Schneeverhältnissen sind die Hinweise der örtlichen Informationsstellen einzuholen und zu beachten und für solche Verhältnisse bereits in der Vorbereitung Alternativplanungen vorzunehmen.

Für das gesamte Vorhaben sind aber Themen wie unterschiedliche Schneebedingungen, Schneebeschaffenheit und Lawinengefahr von grundsätzlicher Bedeutung und sollten entweder in der schulischen Vorbereitung oder vor Ort unter Einbeziehung örtlicher Spezialisten möglichst in projektorientierten Formen bearbeitet werden.

Ausgezeichnete Grundlagen zur Vorbereitung bieten die Internetseiten des Schweizerischen Instituts für Lawinenforschung in Davos unter dem Button „Freeride-Tips und Tourenplanung“:

► [www.slf.ch/avalanche](http://www.slf.ch/avalanche)

Zu empfehlen sind auch die Seiten der Österreichischen Seilbahnen unter:

► [www.seilbahnen.at/themen/alpine\\_gefahren](http://www.seilbahnen.at/themen/alpine_gefahren)

Weitere Tipps befinden sich im Literaturteil.

## **MATERIALINFO**

### **SKIMATERIAL ALPIN – SKITYPEN UND SKILÄNGEN**

#### **Carven**

Carven ist Skifahren entlang der Skikanten oder anders ausgedrückt: Gleiten entsprechend dem Taillierungsverlauf. Die neuen, sehr taillierten Ski machen das „Gleiten in der Kurve“ möglich. Gute Skifahrer strebten immer schon „geschnittene“, also nicht gerutschte Schwünge an. Nur wenigen gelang es mit den konventionellen Ski. Die neue Materialentwicklung bietet gerade für Anfänger ganz besondere Vorteile in der Verkürzung von Lernwegen. Daher orientieren sich alle „skitechnischen“ Inhalte dieser Broschüre an Carving-Skiern verbunden mit der Aufforderung an die Lehrer, diese neuen Möglichkeiten den Schülerinnen und Schülern durch die Ausleihe entsprechenden Materials zugänglich zu machen.

#### **Lernski: Kurz-Carver**

Zwar erleichtern alle modernen und sehr stark taillierten Ski mit ihren großen Selbststeuerfähigkeiten das Skifahrenlernen, die idealen Lerngeräte für Anfänger sind jedoch die Kurz-Carver mit ganz unterschiedlichen Bezeichnungen je nach Skifirma – Big Foot, Blades, Skiboards (diese sind vorne und hinten aufgebogen). Es sind quirlige, extrem taillierte Kurzski, die Übertragung der Inline-Skate-Idee in den Schnee. Sie sind mit einer zumeist sehr einfachen an unterschiedliche Schuhgrößen anzupassenden Bügelbindung (keine Sicherheitsbindung, die kurzen Hebel machen sie aber kaum verletzungsträchtig) ausgestattet. Eigentlich dürfen diese Bindungen nur ab einer Körpergröße ab 140 cm benutzt werden. Ein Ausweg für kleinere Kinder und Jugendliche sind sehr kurze Ski unter 70 cm Länge, deren Hebel auch für diese Kindern zuzumuten sind.

Für Skischüler mit motorischen Lernproblemen oder Angst sollte man grundsätzlich diese taillierten Kurzski von 65 bis 100 cm Länge (Typ „Big Foot“) oder 100 bis 130 cm empfehlen. Problemschüler gewinnen mit diesen Gleitgeräten in kurzer Zeit Selbstvertrauen und können damit durchaus anspruchsvoll Skifahren.

#### **Allround-, Fun-, Slalom- und Race-Carver**

Auf dem Skimarkt werden heute nur noch Carving-Ski angeboten. Carving-Ski sind mit einer extremen Form ausgestattet: sehr stark tailliert (Spitze zwischen 95 - 125 mm, Mitte 60 - 80 mm, Ende 80 - 120 mm). Wegen der starken möglichen Schräglagen sind sie häufig auch mit einer Standerhöhung ausgestattet, um nicht

mit den Skischuhen im Schnee hängen zu bleiben. Der eingebaute Schwungradradius dieser Ski reicht bis unter 12 Meter (bei den Fun- und den Slalom-Carvern), bei durchgebogenen Ski noch deutlich darunter. Herkömmliche Ski besitzen Schwungradradien von 35 - 50 Meter. So sind Carving-Ski viel kraftsparender zu fahren, der Schwungwechsel gelingt viel leichter. Die Ski sind deutlich eisgriffiger. Die Typenvielfalt bei den Carving-Ski ist fast nicht mehr zu überblicken.

Über die besten Allroundeigenschaften verfügen die mitteltaillierten und in der Biegehärte eher weichen **Allround-Carver** und die neuen, sehr kurzen und stark taillierten **Slalom-Carver**. Slalom-Carver ermöglichen schnellsten Schwungwechsel und durch die breite Schaufel engste Schwünge. **Fun-Carver** sind ebenfalls sehr stark tailliert und die Ski für extreme Kurven und Schräglagen. Eine neue Skikategorie sind die **Slope-Style-Ski**, hinten ebenso wie vorne aufgebogen, die neben guten Sprungeigenschaften für die Half-pipe auch recht gut auf der Piste bestehen. **Race-Carver** sind am geringsten tailliert und die tempofestesten Ski. Es sind die Spezialski für sehr sportliche Fahrer, z.T. aber auch mit eingeschränkter Allroundtauglichkeit.

### Skilängeneempfehlung

Skilängen sind altersbezogen:

#### ☉ 6 bis 10 Jahre:

für Anfänger Schulterhöhe  
(und bis zu 10 cm darunter),  
für Fortgeschrittene Schulterhöhe bis Nasenhöhe,  
für Könner Körpergröße

#### ☉ 10 bis 16 Jahre:

für Anfänger Kinnhöhe,  
für Fortgeschrittene bis zur Nase,  
für Könner Körpergröße (und bis 5 cm darüber)

#### ☉ 16 und älter:

Für Anfänger Kinnhöhe,  
für Fortgeschrittene bis Körpergröße,  
für Könner Körpergröße (und bis 5 cm darüber)

Auch für sehr sportliche Jugendliche geht die Längeneempfehlung für Race-Carver kaum über dieses Maß hinaus. Insgesamt geht der Trend zu deutlich kürzeren Ski. So werden die Slalom-Carver im Renneinsatz in Längen um 160 -170 cm gefahren.

**Auch mit längeren, traditionell taillierten Ski sicher lernen – schnell die Grundelemente der Fahrtechniken erwerben und festigen**

Wer darauf angewiesen ist, mit traditionellen Skilängen und gering taillierten Ski Schülern das Skilaufen zu vermitteln, greift sinnvoller Weise auf den Weg über Schuss – Pflug – Pflugbogen – Pflugschwingen – paralleler Grundschwung zurück. Den Lernweg dazu kann man den Ski-Lehrplänen 1 (Ski alpin) bzw. 3 (Kinderski-lauf) des Deutschen Verbands für das Skilehrwesen entnehmen. Eine besonders wichtige Rolle spielt für ein schnelles und erfolgreiches Lernen auch mit diesen eigentlich nicht mehr zeitgemäßen, da das Lernen erschwerenden Geräten eine gute Präparation von Belag und Kanten (siehe unten).

Weiter ist vor allem darauf zu achten, nicht übermäßig lange bei den Lernhilfen Pflug und Pflugbogen stehen zu bleiben. Man nutzt diese nur dazu, um die Grundelemente Rutschen und Drehen zu erwerben.

### Belag- und Kantenpräparation

Die Bedeutung einer guten und regelmäßigen Präparation von Ski und Snowboard für die motorische Beanspruchung wurde durch eine Vergleichsstudie der Schweizer Unfallversicherungsanstalt nachgewiesen.

Ungewachste Beläge und schlechte Kanten führen zu erheblich frühzeitigerer Ermüdung.

- ☉ Lernerfolg und Lernfortschritt fallen im Vergleich schlechter aus.
- ☉ Das subjektive Skivergnügen wird geringer eingeschätzt.

Aus diesen Gründen sollten jeden 2. Tag die Beläge bei normalen Schneeverhältnissen mindestens gewachst, möglichst die an den Skikanten entstandenen Grate abgeschliffen werden.

Bei Skifreizeiten wird die (angeleitete) Skipflege von den Schülern durchweg gerne geleistet. Sie führt auch zu einem deutlich verantwortlicheren Umgang mit dem Gerät. Anleitung für die Skipräparation geben die Wachsbroschüren der Wachshersteller.

## SKIPFLEGE UND SKIPRÄPARIERUNG

Bereits wenige Tage bei schlechten Schneebedingungen, Eis und herauskommenden Steinen verschlechtern die Fahreigenschaften eines Skis entscheidend, sicheres und genussreiches Fahren ist dann nicht mehr möglich. Tiefe Scharten in der Skikante und Riefen im Belag lässt man am besten in der Skiwerkstatt maschinell beseitigen. Bei gut ausgeführter Reparatur hat der Ski dann wieder beinahe neuwertige Fahreigenschaften. Die Grundpflegearbeiten kann jeder Skifahrer selbst ausführen. Sie sind in den Schritten 1 bis 7 der optimalen Skipräparation dargestellt und beschrieben. Belagseitig sollte man Ski an der Kante mit der Karosseriefeile nur dann selbst bearbeiten, wenn man handwerkliches Geschick besitzt. Man richtet sonst unter Umständen teure Schäden an.

Die notwendigen Werkzeuge sind überall im Sporthandel erhältlich. Wichtigste Pflege ist das Wachsen, damit die Beläge ihre guten Gleit- und Dreheigenschaften behalten. Ohne den Schutz des Wachses oxydiert auch der hochwertigste Belag und wird rau.

### Einfache Präparation – das notwendige Minimum

Tubenwachse und Spraywachse mit Schwammaufträgern bieten einen einfachen Weg, die Ski zu wachsen. Dies muss aber beinahe täglich wiederholt werden, da dieses Wachs schnell wieder abgerieben wird. Auch zum Transport und zum Übersommern reibt man Kanten und Belag mit diesen Wachsen (niemals mit Öl oder Fett!) zum Schutz gegen Rost und Verschmutzung ein.

### Optimale Skipräparation

**1. Schritt:** Den Ski fest einspannen, die Skibremse je nach Bindungstyp entweder abmontieren oder mit Gummiband hochziehen. Der Belag wird mit einer scharfen Stahlziehklinge abgezogen und mit Wachsentsferner gereinigt. Kleinere Unebenheiten und Fasern werden dabei entfernt. Wachst man den Ski oder repariert man den Belag, muss der Wachsentsferner ca. 20 Min. ablüften, da sonst das neue Wachs und das Belagmaterial nicht haftet. Am besten arbeitet man bei allen Kanten- und Belagarbeiten von der Spitze zum Skiende.



1. Schritt

**2. Schritt:** Sind tiefere Riefen im Belag vorhanden, werden Belagreparaturstifte entweder angezündet und eingetroppt oder eingebügelt. Der Ski muss dabei zumindest Zimmertemperatur aufweisen, damit sich das Reparaturmaterial mit dem Belag verbindet. Nach dem Erkalten (nach ca. 15 Min.) wird das überstehende Belagmaterial mit einer Karosseriefeile entfernt. Anschließend wird mit einer Ziehklinge geglättet.



2. Schritt

**3. Schritt:** Verhärtungen an der Kante, die durch den Schlag gegen Steine entstanden sind, werden mit einem Schleifstein oder einer Alu-Oxyd-Feile abgeschliffen. Feilen würden sonst schnell stumpf werden.

**4. Schritt:** Die belagseitige Kante schleift man vorsichtig mit Schleifstein oder feiner Feile nach.

**5. Schritt:** Von der Seite wird die Kante am sichersten mit einem Kantenhobel oder mit einem Schleifwinkel geschliffen. Der günstigste Schleifwinkel für die Alltags-tauglichkeit ist 89° (wird am Kantenhobel fest einge- stellt). Man schleift solange, bis die Kante gleichmäßig metallisch matt glänzt.



5. Schritt

**6. Schritt:** Ein Arbeitsschritt für die Perfektionisten: Die Kanten werden mit einem feinen Schleifgummi, sehr feinem (320-er) Schleifpapier (um eine Feile gewickelt) erst belagseitig und dann von der Seite poliert.



6. Schritt

**7. Schritt:** Die Kanten werden mit Schleifgummi oder feinem, gefalteten Schleifpapier gebrochen, damit die Ski leichter drehen und nicht verschneiden. Die letzten 5 cm am Skiende und 15 - 20 cm an der Skispitze bre- chen.



7. Schritt

**8. Schritt:** Wenn man den Ski wachst, ohne vorher Be- lag oder Kanten zu präparieren, steht vor dem Wachsen das Reinigen des Belags (Arbeitsschritt 1). Skiwachs wird entsprechend der Temperatur und den Schneebe- dingungen ausgewählt, auf den Ski aufgetropft und mit dem Bügeleisen (normales Haushaltsbügeleisen, 105 - 125°C) verbügelt. Nebenbei: Um weniger Wachsren- ner benutzen zu müssen, gibt es eine Heißwachsren- nungsmethode: das noch warme und halbflüssige Wachs wird mit einer Plastikziehklinge abgezogen oder mit einem Tuch abgewischt. Der Schmutz wird dabei aus dem Belag ausgeschwemmt.



8. Schritt

**9. Schritt:** Nach dem vollständigen Erkalten wird das überschüssige Wachs mit einer Plastikziehklinge voll- ständig vom Belag, der Mittelrinne und der Kante (auch seitlich) abgezogen.



9. Schritt

**10. Schritt:** Nach dem Abziehen wird das überschüssi- ge Wachs mit einer Bronze- oder Nylonbürste aus der Belagstruktur gebürstet.

Man sieht, die Arbeiten sind gar nicht so schwer. Ein- fach selbst einmal versuchen!

## SKIMATERIAL ALPIN (FORTSETZUNG)

### Bindungen

Die richtige Einstellzahl kann aufgrund zahlreicher dafür zu berücksichtigender Größen (Knochendurchmesser, Körpergröße, Gewicht und Fahrkönnen), aber auch dem Skischuhsohlen- und Bindungsverschleiß nur von einem Fachmann mit Hilfe eines Einstellgeräts vorgenommen werden. **Eine Noteinstellung am Hang nach offensichtlich ständigen Fehlauflösungen darf der Skilehrer vornehmen.** Diese muss jedoch so bald wie möglich im Sportgeschäft kontrolliert werden.

Der Skilehrer sollte sich für die wichtigsten Bindungstypen informieren, wie er Vorspannung und Auslösehärte<sup>8</sup> einstellt. Die ideale Einstellzone liegt in der Mitte der Einstellskala. Um mit den wichtigsten Einstellgrößen vertraut zu werden, sollte man evtl. vor einer Klassenreise im Sportgeschäft hospitieren. Sofern man sich mit Kinderbindungen aus Schulbeständen oder mit Kinderski-Material vom Skiflohmarkt ausrüstet, dürfen diese nur mit Kinderschuhen benutzt werden

### Platten

Die meisten modernen Bindungen und auch viele Ski sind mit Ständerhöhungen (Platten) ausgestattet. Die Eigenschwingungen der Ski werden dadurch gedämpft und damit das Steuerverhalten verbessert.

**Dringender Sicherheits-Check:** Die Bremsdorne des Skistoppers müssen den größeren Standhöhen und der größeren Bremskraft, die wegen des höheren Gewichts erforderlich ist, angepasst sein.

### Skischuhe

Nicht passende Skischuhe sind nicht nur schmerzhaft, sondern auch sicherheitsrelevant, da sie die für eine gute Steuerung notwendige direkte Bewegungsübertragung vom Fuß über den Schuh auf den Ski behindern.

So findet man den richtigen Schuh: Zur Anprobe (und auch beim Skifahren) zieht man nur ein Paar glatt gestrickte Skisocken an. Es ist nicht sinnvoll, zu große Skischuhe mit mehreren übereinander getragenen Socken auszupolstern. Grundsätzlich den Schuh im Stehen anprobieren.

- ▶ Die Manschette mit beiden Händen öffnen, die Zunge zur Seite drücken und fest halten.
- ▶ In den Schuh einsteigen. Die Zehen stoßen beim geöffneten Schuh noch leicht vorne an.
- ▶ Innenschuh mit beiden Händen hochziehen. Nach vorne beugen.

- ▶ Schuh auf die Ferse setzen, bis die Ferse einen satten Sitz in der Fersenpfanne gefunden hat.
- ▶ Schnallen von unten nach oben schließen.
- ▶ Gegen den Widerstand des Schuhs nach vorne beugen. Jetzt sollen die Zehen nicht mehr an die Spitze des Innenschuhs stoßen. So sitzt der Schuh ideal, vorne und hinten hat die Schale 1 cm Platz zum Fuß.
- ▶ Das leichte Herausnehmen und wieder Einsetzen des Innenschuhs ist wichtig, da man ihn jeden Abend zum Trocknen herausnehmen sollte.
- ▶ Auch kleinste Druckstellen sofort beseitigen. Diese verschwinden auch durch längeres Tragen nicht! Entweder durch Abkleben der Druckstelle am Fuß mit Pflaster und Filzringen (in der Drogerie oder Apotheke erhältlich) oder im Sportgeschäft durch Weiten der Schale und Bearbeiten des Innenschuhs.
- ▶ Bei Problemfällen nimmt man zur Anprobe den Innenschuh heraus und zieht ihn an. Nun kann man leicht die Paßform (auch in der Breite) und die Zehenfreiheit abtasten.
- ▶ Die Vorwärtsbeugung des Schaftes muss ohne größeren Kraftaufwand möglich sein, ebenfalls das aufrechte Stehen und Gehen.

### Skistöcke

Für viele Anwendungen sind sie entbehrlich geworden, die Fahrer der Shorties und Fun-Carver verzichten sowieso auf sie. Aber für die übrigen Skifahrer sind als Balancier- und Stützhilfe unentbehrlich. Sie können aber auch die Ursache vieler Verletzungen sein. Es dürfen ausschließliche Stöcke mit der DIN ISO-Norm 7331 (ist auf die Stöcke aufgedruckt) benutzt werden.

**Längenempfehlung:** Stöcke normal anfassen, der Unterarm sollte dann waagrecht zum Boden stehen.

### Kleidung

Ideal sind natürlich Skihose und Skianorak. Für Skifreizeiten und Skiklassenreisen kann jedoch häufig aus wetterfester Winter- und Sportkleidung (Anorak, wasserdichte Überhose) eine **auskühlsichere** Skioberbekleidung improvisiert werden. Wichtig sind warme Unterwäsche (am besten Funktionsunterwäsche, die den Körper trocken hält) und Mütze.

<sup>8</sup> Die „Vorspannung“, mit der der Schuh ohne Spiel in der Bindung gehalten wird, wird im hinteren Teil der Bindung, die „Auslösehärte“ in der Fersenautomatik und im Bindungskopf eingestellt.

## **Handschuhe**

Die wärmsten und die wasserdichtesten sind die besten! Sinnvoll sind Handschuhe mit Gore-Tex oder Sympatex-Ausstattung. Ein guter Ersatz: Warme, billige Funktionshandschuhe kombiniert mit wasserdichten Überhandschuhen. Auf Skiklassenreisen sollte man Ersatzhandschuhe mitnehmen, da bei Schneeballschlachten und häufigen Stürzen auch der beste Handschuh einmal naß wird.

## **Helme**

Diese sind beim normalen Skilaufen sicherlich nicht unbedingt notwendig, bringen aber deutlich größeren Verletzungsschutz. In Amerika und in Skandinavien ist das Tragen von Helmen auch bei Jugendlichen große Mode geworden. Dieser Trend sollte genutzt werden! Niemand darf in der Half-pipe oder im Fun-Park Sprünge ohne Helm riskieren. Der Unterschied zwischen Helmen mit weicher oder harter Schale ist für die Funktion nahezu unerheblich. Wichtig ist, dass die Helme der DIN-Norm entsprechen.

## **Brillen**

Im Schnee benötigt man sicheren Schutz vor UV-Strahlen. Die Brillen der meisten Markenhersteller erfüllen diesen Zweck und die Sicherheitsanforderungen sehr gut, Billigangebote häufig nicht.

Gläser gehören nur dann in Sportbrillen, wenn sie splitterfrei sind. Die Verletzungsgefahr durch Splitter wäre sonst viel zu groß!

Schneebrillen verbessern mit ihren Kontrastscheiben bei Schneefall die Sicht; obendrein sind sie ein guter Kälteschutz auf der empfindlichen Kinderhaut.

## **Sonnenschutz**

Auch bei diesigem Wetter nie ohne Sonnenschutz – Sonnencreme, Mütze, Sonnen- bzw. Schneebrille – in den Schnee! Je jünger die Schüler, desto empfindlicher sind Haut und Augen im Vergleich mit Erwachsenen. Die Haut reagiert mit promptem Sonnenbrand auf die ungeschützte Bestrahlung.

## **Materialbeschaffung**

Es kann ein Teil des Projekts „Skiklassenreise“ sein, gemeinsam das Ausrüstungsmaterial dafür zusammenzubekommen. Sicherlich ist die Anmietung der Skiausrüstung vor Ort am einfachsten; außerdem bekommt man durchweg ganz modernes Skimaterial verliehen. Eventuell kann man sogar mit kurzen Ski beginnen und auf längere Ski umwechseln.

Wenn dies aus Kostengründen nicht möglich ist, kann man auf die Ski- und Schuhbestände von Schulen in Hamburg zurückgreifen. Oder man besorgt sich das Material auf Skibasaren. Dort kann man häufig gute Ausrüstungstücke recht preiswert erwerben. Man sollte jedoch genau prüfen, ob das angebotene Material auch den Sicherheitsanforderungen entspricht. Sind die Schuhsohlen abgelaufen? Ist die Bindung technisch noch aktuell?

Nur mit guter Information (Hilfe durch Sportfachhändler/versierten Skifahrer) lässt sich vermeiden, dass der vermeintlich günstige Kauf sich am Ende als gefährlicher Flop erweist.

## SKIVORBEREITUNG

SPEZIALTRAINING IM SPORTUNTERRICHT –  
KRAFT, GESCHICKLICHKEIT,  
WAHRNEHMUNGSTRAINING, GLEICHGEWICHT

Alle Formen des Skilaufens benötigen neben einer gewissen Kraftausdauer in Rumpf und Beinen insbesondere ein hohes Maß an Gleichgewichtsfähigkeit, schließlich gleitet der Untergrund ständig unter dem Skifahrer durch. Der Krafteinsatz im Skilauf ist sehr situationsbezogen und muß mit einem gut abgestimmten Gespür für die jeweilige Dosierung ausgestattet sein. Diese „geschickte“ Kraft zu entwickeln ist in allen Gleitsportarten besonders schwierig, da einem der Untergrund buchstäblich wegrutscht und das Gleitgleichgewicht nur schwer aufrechtzuerhalten ist.

Eine gute Vorbereitung im Sportunterricht in der Schule kann daher die Voraussetzungen für Lernerfolge im Skiunterricht erheblich verbessern. Die aufgeführten Übungen sind als Ideenspeicher zu verstehen, der insbesondere unter Einbeziehung von Ideen und Vorschlägen von Schülerinnen und Schülern erweitert und variiert werden kann.

Die folgenden Übungen kombinieren die Kraftentwicklung für Hüfte und Oberschenkel und fordern gleichzeitig das Gleichgewicht heraus. Viele Schulen verfügen über Psychomotorikgeräte, die man dafür verwenden kann. Einige Geräte wie Rollen, Rollwippen und Geräte zum Gleiten kann man auch sehr leicht selbst herstellen. Außerdem sind diverse andere in jeder Turnhalle vorhandene Geräte einsetzbar.

### Abfahrtshocke

Nie war diese Übung so wertvoll wie heute: Auf einem Therapiekreisel, einem breiten oder zwei kleinen Wackelbrettchen (für jeden Fuß eins) begibt man sich für ein bis zwei Minuten in die Abfahrtshocke. Der Kniewinkel sollte 90° nicht unterschreiten. Es erfolgt ein ständiger Wechsel zwischen tiefem und hohem Stand. Oder man stellt das Körpergewicht mehr auf den linken oder rechten Fuß.

Eine herausfordernde, noch wackeligere Variante: Man befestigt eine Gummischnur oder ein straffes Theraband um die Hüfte, die ein Mitschüler fest und gut unter Spannung hält. Jede Bewegung bedeutet eine zusätzliche Herausforderung für die Gleichgewichtsfähigkeit.



Abfahrtshocke

### Abfahrtshocke mit Beinwechsel

Auch bei dieser Übungsform ist die gespannte Gummischnur wieder um die Hüfte befestigt. Nun springt man aus der tiefen und beidbeinigen Abfahrtshocke in den Einbeinstand und hält dabei das Gleichgewicht gegen den Gummiseilzug.

### Einbein-Kniebeuge

Man steht mit einem Fuß auf der schmalen Seite einer Turnbank, einem niedrigen Geländer oder ganz kipplig auf einem Turnkreisel. Das Standbein wird gebeugt und das freie Bein berührt mit der Ferse den Boden. Das Absenken trainiert besonders die Oberschenkelmuskulatur.

### Übungen auf der Turnbank

**Wichtig:** Absicherung mit Matten!

- **Umgedrehte Turnbank:** Balancierübungen wie vorwärts- bzw. rückwärtslaufen, Drehungen auf der Bank ausführen. Auch Zweikampfformen wie Fischerstechen mit weichen Gymnastikstäben versuchen. Bälle zuwerfen und mit Händen, Füßen oder Körper abwehren.
- **Turnbank:** Seilspringen auf der breiten Seite. Damit werden Raumorientierung, Gleichgewicht und Geschicklichkeit geschult.
- **Turnbank als Wippe:** Sie wird umgedreht mittig auf einem kleinen Kasten platziert und kann nun von zwei Personen stehend als Wippe benutzt werden, wobei nur in der Mitte auf- und abgestiegen werden soll. Zwei Personen sichern die Auflage der Turnbank auf dem Kasten.

### Turnkreisel

Stehen, sitzen und drehen auf dem Gerät, auch einbeinig und in der Standwaage.

- **Erschwernis:** Dabei mit Ringen und unterschiedlichen Bällen jonglieren. Bälle mit Fuß, Hand oder Kopf zuspieren und/oder abwehren. Die gleichen Übungsformen sind auch auf Medizinbällen möglich.

### Pedalos

Fahren auf dem ein- bzw. zweiachsigen Pedalo. Vorwärts- und im Wechsel auch rückwärts fahren. Zwei oder mehr Pedalofahrer werfen sich Bälle zu. Mit einem „Pedaloballett“ können vielfältige Rhythmen und choreographische Varianten ausprobiert werden.

### Balancierhalbkugeln

Über die runde und die viel wackligere umgedrehte flache Seite gehen. Nachholen und vorlegen der letzten Halbkugel, dabei auf einem Fuß balancieren. Führen eines Balls mit der Hand oder dem Fuß beim Überlaufen mehrerer Halbkugeln.

### Roll-Wippe oder Rola-Bola

Wie beim Carven bewegt sich die Hüfte stark seitwärts. Nach einigen Übungsminuten hat man das Gleichgewicht heraus und kann in der anspruchsvolleren tiefen Position rollen. Beim Aufsteigen auf die Rollwippe muss darauf geachtet werden, dass der lange Arm des Gleitbretts auf dem Boden liegt und man zuerst auf diesen steigt.



Roll-Wippe

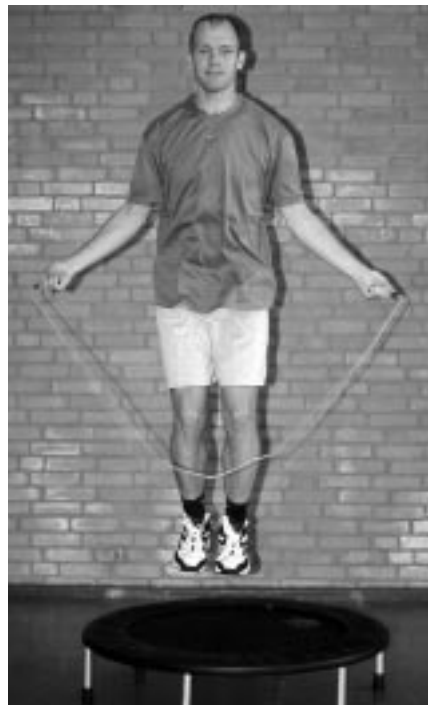
### Zirkus-Rollen

Eine Person stellt sich – mit Unterstützung durch Partner- auf eine Zirkus-Rolle und treibt diese mit den Füßen voran. Hilfestellung!

### Minitramp

Auf dem flach gestellten Minitramp werden senkrechte Sprünge mit kurzen Kontaktzeiten auf dem Trampolin ausgeführt. Bei sicherer Sprungbeherrschung kann auch mit Seilspringen auf dem Trampolin versucht werden. Besonders anspruchsvoll sind Einbeinsprünge und Wechsel des Sprungbeins.

Bei den einfacheren Formen des Balancierens kann der Lerneffekt durch Wahrnehmungszentrierung noch deutlich gesteigert werden, wenn der leitende Sehsinn durch teilweises (umgedrehtes Sonnenschild unter der Nase) oder vollständiges (mit Augenbinde) ausgeschaltet wird. Allerdings sind hier besondere Sensibilität bei der Lehrkraft und besondere Sicherheitsmaßnahmen wie ein „Blindenführer“ nötig.



Minitramp

Für alle Übungsformen an den Geräten sind **Absicherung** (Mattensicherung um das Trampolin!) und **Hilfestellung** zu gewährleisten!

### Skate-Board

„Rollern“ auf dem Skate-Board, kraftvoller einbeiniger Abstoß, möglichst langes Gleiten. Kick-Boards, die neuen Lieblingsgleitgeräte der Kinder, sind genauso gut geeignet.

### Gleiten/Slide-board

Dieses Gleitgerät kann in jeder Turnhalle mit gleitfähigem Hallenboden leicht mittels zweier flachegelegter Turnbänke hergestellt werden. Die breiten Seiten der Turnbänke bilden die Gleitbegrenzung, der Abstand je nach Abstoßkraft rund 1,5 Meter. Als „Slide-board“ können entweder dicke Wollsocken oder umgedrehte Teppichfliesen genutzt werden. Die Gleitposition auf dem Slide-Board ist tief, die Beine in den Knien gebeugt. Auf- und Abbewegungen des Oberkörpers sollten vermieden werden. Die Arme sind wie bei den Eisschnellläufern auf dem Rücken verschränkt. Fortgeschrittene „Slider“ schwingen die Arme im Gleiten mit. Das Schwungbein wird am Ende des Gleitschritts immer zum Standbein beigezogen, das Körpergewicht ruht fast vollständig auf dem Außenbein.

Wer im „Slide-Boarden“ geübt wird, wird neue Rhythmen einbauen, z.B. schnelle, kleine Schritte, oder eine hohe Schrittfrequenz.



Gleiten

### Inline-Skaten

Inline-Skates sind mit die wirkungsvollsten Trainingsmittel für die Vorbereitung. Viele Bewegungselemente sind direkt auf das Skilaufen übertragbar. Auch das Bremsformen entsprechen denen auf Schnee. Außerdem fördern Inline-Skaten ebenso wie das Schlittschuhlaufen die für das Skifahren besonders wichtige Gleichgewichtsfähigkeit – das Einnehmen der idealen Gleitposition und die Fähigkeit zum stabilen Gleiten. Nebenbei werden bei den Übungsaufgaben noch eine Reihe weiterer koordinativer Aspekte mit entwickelt: Raumorientierung, Geschicklichkeit und Rhythmus. Die nachfolgenden Aufgaben sind für **Inline-Skates** konzipiert, die meisten eignen sich aber auch für das **Schlittschuhfahren**.

### Sicherheitsregeln fürs Inline-Skaten

- ☛ Gefahren werden sollte unbedingt in Parks, Schulhöfen oder auf leerstehenden Parkplätzen, niemals auf einer Strecke mit Autoverkehr! Niemals auf nassem Belag fahren, da die Rutschgefahr dann viel zu groß ist. Unebenheiten und Risse im Belag sollten wegen möglicher Sturzgefahren umfahren werden.
- ☛ Anfänglich sollte nur in absolut flachem Gelände gelaufen werden. Erst wenn man sicher Kurven fahren kann, darf man auf **ganz wenig geneigtem** Gelände in weiten Kurven abfahren üben.
- ☛ Grundsätzlich muss die komplette Schutzausrüstung mit Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschützer sowie (Fahrrad-) Helm getragen werden.
- ☛ Als erstes müssen die Grundtechniken erlernt werden, um jederzeit ausweichen, bremsen und anhalten zu können.

## DAS BASIS-PROGRAMM

### Bögen und Achten

Mit geringem Tempo beginnen, dann schneller werden und in die Kurve legen. Darauf achten, dass man beim Kurvenlaufen auf den Inline-Skates nicht wie auf Schlittschuhen übersetzt, sondern der bogenäußere Skate schnell und kraftvoll nachgesetzt wird.

**Zuziehende Kreise:** Mit einem großen Kreis beginnen und immer kleinere Kreise laufen. Auch bei dieser Übung den bogenäußeren Skate nachsetzen.

### Skippings

Aus dem langsamen Lauf werden abwechselnd die Knie angehoben. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

**Gleiten** nur auf einem Bein. Geschwindigkeit aufnehmen und sich auf ein Bein stellen und weitergleiten.

**Einbeinig blind fahren.** Oder etwas einfacher: ein umgedrehter Augenschirm unterhalb der Nase ermöglicht noch eine teilweise Orientierung. (Je stärker die visuelle Orientierung eingeschränkt ist, desto größere Aufmerksamkeit richtet man auf die Körperwahrnehmungen).

### Umsteiger

Ein langes Seil oder einige Slalomstangen hintereinander auf den Boden legen. Nun die Hindernis-Linie im „tap-tap“-Rhythmus abwechselnd übersteigen.



Umsteiger

## DAS SPEZIAL-PROGRAMM

Die folgenden Aufgaben erfordern Gleiterfahrung, entwickelte Gleichgewichtsfähigkeit und einige Kraft und sollten daher auch nur mit entsprechend leistungsfähigen Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden:

### „Flieger“ oder Standwaage

Im Vorwärtslauf wird der Oberkörper weit nach vorne gestreckt, das freie Bein bis in die Waagrechte angehoben. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und stabilisieren. Auch als Partnerübung.



Flieger

### „Back Roll – Front Roll“

Im Vorwärtslauf den Oberkörper leicht nach vorne beugen, ein Bein nach vorne schieben und im Knie leicht beugen, der vordere Skate läuft nur noch auf der hintersten Rolle. Das andere Bein nach hinten schieben und auf der ersten Rolle führen. Arme stabilisieren seitlich.



Back Roll –  
Front Roll

## Nur auf beiden Frontrollen fahren Seilspringen

Schwierig und nur für Könnler!

### Einbeinslaloms

Anlauf nehmen und die in Reihe aufgestellten Hütchen nur auf einem Bein umfahren.



Einbeinslalom

### Übungen mit Bällen

Basketball und Fußball auf Inline-Skates. Mit dem Basketball um Hütchen dribbeln oder den Fußball einem Partner zupassen.

## Sprünge

Bei Sprüngen dürfen keine festen Hindernisse verwendet werden. Mit mittlerer Geschwindigkeit anfahren, beidbeinig abspringen, Arme zur Unterstützung nach oben reißen, wieder beidbeinig und mit seitlich ausgestreckten Armen landen. Sprünge dürfen immer nur mit vollständiger Sicherheitsausrüstung und Helm ausgeführt werden!



Sprünge

## Slalom

**(um Plastikpylone, Hütchen, Markierungshalbkugeln; in gerader Linie oder leicht versetzt setzen)**

Geschwindigkeit aus dem Anlauf mitnehmen und die Hindernisse umfahren. Zwischen breiter und schmaler Spur wechseln.



Slalom

## Slalom

Da man bereits auf leichten Gefällestrassen nur noch schwer zu kontrollierende Geschwindigkeiten erreicht, sollte Slalom nur auf ebenen Flächen gefahren werden.

### **Kontrollierter Slalom**

Mit den „Skistöcken“ (Gymnastikstäbe) parallel vor dem Körper kontrolliert man exakt Beine und die Oberkörperbewegung.



kontrollierter Slalom

### **Rückwärts gefahrener Slalom**

Erfordert eine hohe Körperspannung!

### **KRAFTÜBUNGEN**

Die folgenden Übungen fördern insbesondere die skispezifische Kraftausdauer (besonders im Oberschenkel, Rumpf und Gesäß):

#### **Sanduhrlauf**

Aus einer V-Stellung der Füße (mit geschlossenen Ferren) schiebt man die Skates nach außen. Die Beine öffnen sich dabei weit und werden dann sofort wieder zusammengezogen. Die Spur der Skates auf dem Boden ähnelt bei dieser Übung der Glasform einer Sanduhr. Sobald man die Übung rhythmisch beherrscht, kann man Strecken zwischen 50 und 200 Metern mehrfach laufen. Diese Form auch im Rückwärtslauf versuchen!

#### **Einseitiger Sanduhrlauf**

Nur ein Bein führt die Antriebsbewegung aus, das andere fährt geradeaus. Leichter fällt diese Variante, wenn man sie schon mit Tempo beginnt.

#### **Powerslalom**

Mit kurzen Slalombögen beginnen und die Geschwindigkeit durch starkes Drehen der Beine steigern. Strecken zwischen 50 und 200 Metern mehrfach laufen.

## IM SCHNEE – SICHERE METHODIK BEIM SKIFAHRENLERNEN

SICHERHEIT DURCH NEUES FAHRVERHALTEN:  
WEGE ÜBER KURZSKI,  
WEITER MIT ANSTIEGENDEN SKILÄNGEN

Ein methodisch richtig aufgebauter und organisatorisch gut durchgeführter Skiunterricht bietet die besten Voraussetzungen für schnelles und erfolgreiches Lernen, großes Lernvergnügen sowie für die Sicherheit der Schüler. Dies erfordert ideales Lerngelände, geeignete Organisationsformen, direkte Lernmethoden und Lernski. Differenzierungsmaßnahmen bis hin zu individualisierten Aufgabenstellungen helfen Über- und Unterforderungen zu vermeiden. Grundsätzlich bieten offene Bewegungsaufgaben, die das Mitdenken, die Kreativität und Fantasie der Schülerinnen und Schüler erfordern, größere Lernpotenziale als exakte Vorgaben.

### Lerngelände – die zentrale Forderung

Das für des jeweilige Lernniveau ideal geeignete und frisch präparierte und breite Gelände ermöglicht das schnelle Festigen der grundlegenden Schulformen. Auch für angstfreies Lernen sind die oben geforderten Eigenschaften des Schulungshangs entscheidend. Die Geländeauswahl muss auch immer unter dem Aspekt der Einsehbar- und Übersichtlichkeit erfolgen, damit die Schülerinnen und Schüler grundsätzlich ständig beobachtet und beaufsichtigt werden können.

### Organisationsformen

Besonders der Beratungsservice und das freie Üben in Kleingruppen bieten am überschaubaren Übungshang die hohe Übungsintensität und die Möglichkeit für individuelle Aufgabenstellungen, um ein hohes Lerntempo zu erreichen. Der Beratungsservice ist der Kreisbetrieb des Skiunterrichts. Dabei kann der Lehrer sowohl einen festen Beratungsposten beziehen als auch einzelne Schüler beim Üben begleiten. Beim freien Üben fahren die Schüler für eine bestimmte Zeit individuell auf einem festgelegten Übungsgelände. Auch hier bleibt der Lehrer in „greifbarer“ Nähe. Für die Anwendung im Gelände und die situative Anpassung der grundlegenden Schulformen an Gelände und Schnee bietet sich die gemeinsame Geländerrunde an, wobei man an geeigneten Geländeabschnitten spezielle Techniken schult.

## Direkte Lernmethode über Kurzski, Big Foot und Blades

Besonders wenn Schüler in der Vorbereitung auf Inline-Skates oder Schlittschuhen trainiert haben, werden sie leicht zu Schwungformen ohne den umständlichen Weg der Pflug- und Bogenschule kommen und somit einen optimalen Anfängerlehrweg erleben können.

Die folgenden Übungsformen sind wieder als Ideen und Anregungen zu verstehen, die entsprechend den jeweiligen Gegebenheiten und insbesondere unter Einbeziehung der Kreativität und Fantasie der Schülerinnen und Schüler zu verändern und zu variieren sind.

- 🕒 **Gehen in der Ebene:** Da die Hebel vor und hinter dem Fuß nur sehr kurz sind, ist die Gewöhnungszeit sehr kurz. Es sollten nur wenige Geh- und Laufübungen durchgeführt und dabei auch **Spielformen** wie Staffeln, Fußball auf Ski (nur mit Ski an einem Fuß, schult gleichzeitig das Einbeingleiten), Handball eingesetzt werden. Spiele bringen zwar häufig einen willkommenen methodischen Wechsel, sollten aber wegen der hohen körperlichen Belastung im ungewohnten Schnee nur über einen kurzen Zeitraum durchgeführt werden.
- 🕒 **Schlittschuhschritt** auf leicht geneigtem Hang. Als Spielformen können dazu: „Fang den Ball“ mit Ball oder Frisbee (am besten Gummi-Frisbee-Scheibe, die im Schnee liegen bleibt) angeboten werden. Zusätzlich bietet sich ein Bogenlauf durch Slalomparcours (Stangen, Hütchen, Zweige) in Staffelform an.
- 🕒 **„Jäger und Hasen“:** Es werden zwei gleich große Gruppen in einem markierten, ca. 25 x 50 Meter großen Spielfeld gebildet. Die Jäger stehen an einer Längsseite des Spielfelds, die Hasen bewegen sich frei im Feld. Die Jäger rücken nun in breiter Front vor, um die Hasen abzuschlagen. Diese können sich jedoch am Freimal in Sicherheit bringen. Dieses Freimal ist zuerst die gesamte Startlinie der Jäger, wird jedoch durch Hütchenmarkierung (oder ähnlich) immer kleiner. Nach festgelegter Zeit Wechsel. Sieger: die Anzahl der abgeschlagenen Hasen jeder Mannschaft entscheidet.
- 🕒 **Das Aufsteigen** im Schlittschuhschritt oder seitlich mit den Kanten sollte nur einmal kurz geübt werden, da es konditionell sehr fordernd ist und andererseits in der Regel keine großen Schwierigkeiten bereitet. Die Kantenwirkung spürt man besonders an einer kurzen, aber steilen Geländestufe.



- ▷ **Schussfahrten** sollten nur auf sehr geringer Neigung und auslaufendem Hang, hüftbreit gefahren werden. Hierzu bieten sich viele unterschiedliche Formen an:

  - ▷ Verschiedene Fahrpositionen, von ganz gestreckt bis zur Abfahrtshocke.
  - ▷ Mit überdeutlich gezeigter Vorlage bzw. Rücklage fahren, um das Gefühl für die Körperlage zu gewinnen.
  - ▷ Einbeinige Abfahrten: vom wechselseitigen kurzen Anheben der Beine über beidhändiges Umklammern eines hochgezogenen Knies und längeren einbeinigen Fahrtabschnitten zu raffinierten Aufgaben wie seitlichem Abspreizen eines Beins oder Standwaage. Einbeinige Abfahrten sind nur über sehr kurze Strecken und auf absolut einfachem Gelände durchzuführen!
  - ▷ Übersteigen von Halbkugeln, Zweigen o.ä.: Erst mit längeren Abständen, dann im schnelleren Rhythmus.
- ▷ **Bremsen:** Mit „Braquage“ oder „Hockey-Stop“. Aus der Schussfahrt mit offener Skistellung werden die Ski mit roher Kraft quer gestellt. Identisch mit dem Hockey-Stop auf Schlittschuhen oder Inline-Skates.
- ▷ **Übungen zum Sammeln von Schwungerfahrungen:** Die ersten Bögen sollten mit ganz geringen Richtungsänderungen, eng an der Falllinie gefahren werden. Die Ski werden durch Kippen des Körpers aufgekantet, fahren dann hauptsächlich durch ihre Eigensteuerung. Die folgenden Übungsformen sollen bei den Schülerinnen und Schüler „Bilder im Kopf“ auslösen, die sie in Bewegung umsetzen sollen. Dabei gibt es kaum richtige und falsche Ausführungen – wichtig ist allein die Tatsache, dass möglichst viele – zum Teil kontrastierende Bewegungserfahrungen gesammelt für die Schwungeinleitung und Schwungsteuerung gesammelt werden. Gerade bei diesen Bildern sollte den Schülerinnen und Schüler viel Raum und Zeit zur Ausgestaltung und Variation gegeben werden.
  - ▷ **„Winker“:** Man zeigt wie ein Verkehrspolizist mit der Hand die Kipprichtung an.
  - ▷ **„Flieger oder Albatross“:** Mit der Flügelspitze wird fast der Schnee gestreift.
- ▷ **„Rennfahrer“:** Man lenkt mit einem imaginären Lenkrad in die Kurve. Zusätzlicher Nutzen: Es baut sich eine große Körperspannung auf.
- ▷ **„Ausleger“:** Die schwunginnere Hand zeigt weit in den Schwung hinein, die äußere Hand liegt auf dem inneren Knie. Skischüler.
- ▷ **„Kuss zuwerfen“:** Die Hand wirft den Kuss zur Schwungmitte. Geringes Kippen reicht bereits.
- ▷ **„Eisläufer“:** Die Arme schwingen synchron und bis über Kopfhöhe nach vorne. Das Resultat sind kurze, sehr aktiv ausgeführte Schwünge. Das Kippen erfolgt nicht wie zuvor aus der Hüfte, sondern aus den Knien.



## SCHWUNGERFAHRUNGEN ERWEITERN

Die Schwung-Grundschole lässt sich sehr gut mit weiterführenden Aufgaben verbinden, die hauptsächlich das Kippen zur Schwunginnenseite als Auslösemittel nutzt. Oft sind gerade für Kinder und Jugendliche Aufgaben attraktiv, mit denen man wie auf Snowboards über leicht geneigte und breite Hänge kurvt.

Einer der wichtigsten Methodiker der aktuellen Skitechniken, Walter Kuchler, hat dazu die „Post geht ab!“ und die Drei-Schritt-Methode vorgeschlagen.

### Die Post geht ab

#### 1. „Die Frachtpost“

Pakete werden von einer Seite auf die andere transportiert. Dabei greift man mit beiden Händen nach links und rechts möglichst weit weg vom Ski.

- ☛ Ein schweres Paket wird während des Schwunges von oben nach unten befördert, d.h. es wird von der Bergeite über die Ski hinweg ins Tal abgeliefert.
- ☛ Sonderservice: Von Haustür (von weit oben) zur Haustür (nach weit unten) befördern. Damit sollen weite, volle Kurvenlagen erzielt werden.

#### 2. „Der Päckchendienst“

Päckchen müssen schnell befördert werden, d. h. beide Hände wechseln sehr rasch von einer auf die andere Seite. Diese Aufgabe soll eine schnelle Schwungfolge provozieren.

#### 3. „Der Briefträger“

Der imaginäre Brief wird in der bogeninnern Hand gehalten und soll in den entfernten Kasten gesteckt werden. Absicht: weite Kurvenlagen.

#### 4. „Air Mail – die Luftpost“

Die ausgebreiteten Arme bilden die Tragflächen des „Fliegers“. Mit dieser Form lässt sich das Fahrkönnen vom ersten Versuch bis zum schnellen Carven steigern.

- ☛ Die einfachste Form: Einschweben in die Kurve. Absicht: eine frühe, ausbalancierte Kurvenlagen.
- ☛ Nach vorne in die Kurve mit dem Innenflügel eintauchen. Absicht: Bewusst durch den Druck auf die Ski-Schaufel den Schwung anschneiden.

### Die Drei-Schritt-Methode

Sie kommt zwar vom Gehen, besteht aber nicht aus drei Gehschritten, sondern aus drei aufeinander folgenden und aufbauenden Lernschritten. Man kann dazu normallange Lernski verwenden, erleichternd sind auch hier Kurzski („Shorties“, näheres zum Materialinfo).

Diese Methode bildet zwar einen zielorientierten und umweglosen Weg zur modernen Fahrtechnik, da man bereits nach der ersten Übung auf der Kante fährt. Da aber über und in der Falllinie gefahren wird, können auch Ängste auftreten. Daher müssen die einzelnen Schritte sorgfältig beobachtet werden. Die notwendige Voraussetzung bildet eine sehr sanfte Hangneigung als Lerngelände.

**Vorbereitung:** Gehen in der Ebene. Auf locker mit-schwingende Arme und gegengleiches (natürliches) Bewegungen achten. Am besten wird ohne Stöcke gefahren, dabei ist unbedingt auf genügend breite Skistellung zu achten. Möglichst Kurz-Carver einsetzen.

#### Die Aufgaben:

- ☛ Kurze Schussfahren in offener Schrittstellung mit Schrittstellung links (drei Sekunden Pause). Und rechts wiederholen.
- ☛ Schussfahren mit Aufkanten durch Seitneigung: Schrittstellung links und durch Neigung des Körpers zur Seite die Ski auf die linken Kanten stellen (das-selbe dann rechts). Folge: „Schritt – Kippen – Pause“.
- ☛ Schussfahren mit Aufkanten und Biegedruck auf die Ski: Schussfahren – Schrittstellung – Aufkanten – Druck auf die Ski. Folge: „Schritt – Kippen – Drücken. Pause“.

#### Mögliche Zusatzaufgaben:

- ☛ In die Kurve blicken, mit der Außenhand in Schwung-richtung zeigen, mit dem Innenknie in Schwung-richtung zeigen.

## Snowpark und Halfpipe

Diese beiden „Sportplätze“ im Schnee gehören für Schulskiunternehmen sicherlich immer noch zu den Besonderheiten. Für Lehrer sind sie zumeist fremd, da sie selten selbst in diesen Snowparks fahren. Heute werden Snowparks und Halfpipes aber selbst in den kleinsten Skigebieten angelegt und sind längst nicht mehr der ausschließliche Spielplatz der Snowboarder. Für Kinder und Jugendliche, die zuhause in Inline-Skate-Bahnen laufen, eine ganz natürliche Fortsetzung des gewohnten Sporttreibens. Aber auch für alle anderen Jugendlichen sind Snowpark und Halfpipe faszinierend, herausfordernd und geradezu ideal für das Lernen und Lehren auf Schnee und Ski! Selbstverständlich muß die Fahrlinie und die Aufgabenstellung immer dem Fahrkönnen angepasst werden. Die Jugendlichen entdecken oft ganz unwahrscheinlich anmutende Linien und erfinden selbst immer wieder neue Kombinationen.

In Snowpark und Halfpipe kann noch mehr als anderswo von den zahlreichen Bewegungselementen, die man bereits von der Skivorbereitung auf dem Minitrampolin oder dem Inline-Skaten mitgebracht hat, profitiert werden. Der ganze Bewegungsreichtum kann hier modifiziert, variiert und kombiniert in neuen Formverbindungen angewandt werden. Auch dem Einsatz methodischer Hilfsmittel sind kaum Grenzen gesetzt: Stangen, Fähnchen und Bojen, Seile und Hütchen sind nur einige wenige Hilfsmittel, mit denen der Unterricht interessanter und lernwirksamer gestaltet werden kann.

Besonders die Sicherheit muss bei diesen Herausforderungen beachtet werden. Schüler müssen lernen, Risiken einzuschätzen, um nur solche einzugehen, die sie mit ihren jeweiligen Fähigkeiten auch erfolgreich bewältigen können. Mit entsprechender Geschwindigkeitsdosierung können diese Anlagen auch auf unterschiedlichem technischem Niveau sinnvoll und dem jeweiligen Lernniveau angemessen und effektiv genutzt werden. Grundsätzlich müssen bei allen Sprüngen Helme getragen werden.

## AUFWÄRMEN UND EINFAHREN

### AUFWÄRMEN UND LOCKERN

Gerade bei niedrigen Temperaturen ist Schülerinnen und Schülern die Notwendigkeit von sonst eher verpönten Aufwärmphasen leicht zu vermitteln. Vor allem am Morgen ist die Muskulatur noch kalt, Bänder und Sehnen sind nicht optimal dehnfähig. Während Rennläufer sich vor ihrem Start lange und sehr intensiv für ihren kurzzeitigen Einsatz aufwärmen, darf man als „Normal“-Skifahrer beim Aufwärmen nicht ins Schwitzen kommen. Man verbringt ja noch den ganzen Tag auf Ski und kühlt zwischendurch in der Liftschlange oder beim Liftfahren erheblich aus. Daher ist auch nach längeren Pausen immer wieder ein kurzes Aufwärmprogramm angezeigt.

Zum Aufwärmen und Dehnen sucht man sich eine feste ebene Fläche mit griffigem Schnee abseits des Liftausstiegs. Alle Aufwärmspiele sollten am besten ohne Ski ausgeführt werden.

### Aufwärmspiele

Auch hier sollten die Schülerinnen und Schüler bei der Sammlung von Spielideen einbezogen werden und einzelnen Personen(gruppen) gezielt Aufgabenstellungen für die Durchführung eines spielerischen Aufwärmprogramms gegeben werden. Dabei muss immer der Grundsatz gelten: **diese Phasen sollen aktivieren, nicht jedoch erschöpfen!!!** Nachfolgend einige Vorschläge:

- ▶ Kleine Spiele wie „Der Plumpsack geht rum“
- ▶ Singspiele wie „Was müssen das für Bäume sein“, „Laurenzia, liebe Laurenzia mein“
- ▶ Fangspiele wie Kettenfangen, „Fang den Ball“ mit Soft-Frisbee-Scheiben
- ▶ „Stockmikado“ (alle Stöcke liegen durcheinander auf einem großen Haufen. Wer beim Abheben Stöcke zum Wackeln bringt, läuft einmal um die Gruppe )
- ▶ „Namenball“ (Ball wird hochgeworfen, Namen eines Mitspielers gerufen, der den Ball wieder auffängt).

### Aufgaben für die Beweglichkeit und zur Aktivierung

- ▶ Hüften und Adduktoren: Auf die seitlich eingesteckten Stöcke stützen. Stabiler Einbeinstand. Das freie Bein im Knie anwinkeln und aus dem Hüftgelenk langsam nach außen drehen.

- ☛ Rumpf: Fester Stand, die Arme werden in Schulterhöhe seitlich gehalten; dann dreht der Oberkörper mit gebremstem Schwung nach links und rechts.
- ☛ Schultergürtel: Die Arme drehen wie Windmühlensflügel am Körper vorbei und lockern Schultergürtel und Arme. Auch eine gute Übung, um nach einer kalten Liftfahrt schnell die Kälte aus den Fingerspitzen zu vertreiben.

Nachdem die Muskulatur genügend gelockert ist, folgt ein Dehnprogramm für die wichtigsten Muskelgruppen. Dafür gibt es unzählige Beispiele, so dass hier auf eine Auflistung verzichtet wird.

### Stretching-Regeln

- ☛ Schmerz vermeiden. Die Muskulatur darf allenfalls leicht ziehen.
- ☛ Keine Pressatmung. Ruhige und tiefe Atmung.
- ☛ Jede Übung ruhig und sorgfältig ausführen.
- ☛ Aktiv-dynamisches Dehnen: Nur kurze Dehnung, der Muskeltonus soll ja erhalten bleiben (ca. 5 - 10 Sek.) Dafür mehrfach dehnen.

Nach dem Dehnen kann man noch eine Aufgabe für die Weckung des Kantengefühls und der Belastung im Skischuh anfügen: Der Schuh ist geöffnet. Es wird ein stabiler Stand auf der ganzen Fußsohle gesucht. Die Augen sind dabei geschlossen.

Wechsel in den Fersenstand, den Ballenstand, von der Sohleninnenrandbelastung („die Innenkante drückt fest in den Schnee“) zur Außenrandbelastung. Dann wieder in den Ganzsohlenstand zurück kehren.

Zur Fußsohlenentspannung die Zehen lockern („spielen Klavier“). Diese Übung hilft auch Anfängern, deren Fußsohlen beim Skifahren häufig verkrampfen, ganz ausgezeichnet.

## EINFAHREN

Bewusstes Einfahren verschafft wieder die Sicherheit über die eigene Fahrtechnik. Mit dem hier vorgestellten Aufgabenkatalog kann man sich nach langen und kalten Liftfahrten oder nach der Mittagspause erneut einfahren. Für die erste Abfahrt stimmt man sich bereits im Lift ein: Während der Liftfahrt wird bereits eine günstige Abfahrtsspur ausgesucht. Engstellen und überfüllte Strecken auf der Piste sollen umfahren werden. Zum Einfahren geeignet sind einfache, plane und griffige Pisten. Die geländebedingten Störgrößen bleiben dann klein.

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich ein individuell angemessenes – eher langsames – Tempo wählen. Dabei ist zu beachten: Langsam fahren ist technisch schwierig und braucht Kraft. Schnelles Fahren verstärkt jeden Fehler.

Mittelgroße Schwungradien und eine einfache, bereits verfügbare Schwungtechnik erleichtern das Einfahren. Dabei sollte man eine offene und standsichere Skiführung nutzen, mit der beide Beine unabhängig voneinander agieren können.

### Sicherheitstraining

Ein wichtiges Element zur Unfallprophylaxe ist die Fähigkeit des Skifahrers, schnell zu reagieren und richtig auszuweichen. Dies kann mit vielen Spielformen, Formationsaufgaben und Aufmerksamkeitsübungen geschult werden.

#### Aufmerksamkeitsformen (geringe Hangneigung)

- ☛ **Mützenaustausch:** Zwei Schüler fahren parallel mit geringem Abstand Schuß und tauschen Mützen u.ä. aus. Unbedingt festlegen, zu welcher Seite wer ab-schwingt.
  - ☛ **Kreuzen:** Zwei Schüler kreuzen dicht hintereinander durch. (Diese Aufgabe erfordert sorgfältiges Demonstrieren der Aufgabe. Auch muß genau festgelegt werden, welcher Fahrer oben fährt. Bei Zweifeln an der Zuverlässigkeit auf die Aufgabe verzichten!)
  - ☛ **Balancieren** von Slalomstangen auf der flachen Hand in paralleler Schußfahrt oder im Schwingen (sehr flacher Hang).
- #### Spielformen mit Zauberschnur
- ☛ **Karawanenfahren:** 3 bis 5 Schüler halten sich in gleichmäßigen Abständen an der Zauberschnur fest und fahren miteinander talwärts.
  - ☛ **Zusammengeknüpfte Zauberschnur:** Innerhalb der Zauberschnur fahren 3 bis 5 Schüler talwärts. Zauberschnur wird mit einer Hand festgehalten.

### Formationsfahren

Auf allen Lernstufen bereitet die Choreographie großen Spaß! Selbst mit elementaren Fahrformen können einfache Formationsfiguren eingeübt werden. Bei allen Formationen ohne Rhythmuswechsel gilt es, den Abstand zu den Mitfahrern gleich zu halten. Der Schwungradius wird vorgegeben. Einige einfache Beispiele:

- ☛ **Schlange:** In der Falllinie fahren beliebig viele Schüler hintereinander.

- ▶ **Doppelschlange:** Gleiche Form, jedoch zwei Gruppen synchron nebeneinander.
- ▶ **Keil:** Schüler fahren in Keilform in der Falllinie ab. Synchroner Rhythmus.
- ▶ **Wolke oder Schwarm:** Beliebige Abstände, jedoch synchroner Rhythmus.
- ▶ **Lebender Slalom:** Schüler stellen sich als lebende Slalomstangen in der Falllinie in gleichem Abstand und mit Blick zum Durchfahrenden auf. Der oberste Fahrer durchfährt den Slalom und schließt sich unten wieder an, usw.

Eine besondere Form des Sicherheitstrainings bieten Schanzen, Tretorgeln (Wellenbahnen mit Pedaloeffekt - linkes Bein oben, rechtes Bein unten), und Wellenbahnen. Wer hier das Gleichgewicht hält, den wirft so leicht nichts um. Solche Geländehilfen müssen entweder selber geschaufelt werden (allerdings nur in Absprache mit dem Liftbetreiber!) oder die Skischule/Liftbetreiber müssen um Genehmigung zur Mitbenutzung gebeten werden.

- ▶ Mehrere kleine Schanzen (Schanzentisch bis 50 cm, talwärts geneigt) hintereinander. Anfahrtslänge und Geländesteilheit nur allmählich steigern.
- ▶ Wellenbahnen mit gleichmäßigen oder unregelmäßigen Abständen und Wellenhöhen.
- ▶ Bei Tretorgelbahnen ist auf eine mäßige Geländeneigung zu achten, da sonst die Fahrgeschwindigkeit zu hoch wird.

## FEHLERKORREKTUR

Bei der Fehlerkorrektur ist zwischen tatsächlichen Fehlern und einer noch nicht ausgeprägten Technik zu unterscheiden. Durch verschiedene methodische Hilfen und Maßnahmen können Fehler, die im Skilaufen besonders häufig auf falschem Bewegungsempfinden (man glaubt fest, die Beine seien schon stark gebeugt), fehlerhafter Bewegungsvorstellung, Angst vor Stürzen (führt oft zu Verkrampfung und Einschränkung des Bewegungsempfindens) verhindert werden. Allerdings sollen sich diese Maßnahmen nicht an strengen technischen Bewegungsfertigkeiten orientieren, sondern nur solche Fehler erfassen, die weitere Lernfortschritte erheblich erschweren. Dabei wird von der Lehrkraft eine gute Fähigkeit zur Bewegungsanalyse und ein Verständnis des gesamten Bewegungsablaufs gefordert. Dazu werden folgende Hinweise gegeben

### 1. Fehler frühzeitig korrigieren!

- ▶ Nach der Fahrt unmittelbar korrigieren, nach der Korrektur unmittelbar üben.
- ▶ Jeweils nur **einen** Fehler, den „Hauptfehler“ korrigieren.

2. Da viele Fehler auf einem falschen Deuten des eigenen Bewegungsempfindens beruhen, muss der Schüler eine Vorstellung davon haben, was er falsch gemacht hat und wie eine Bewegung richtig aussieht. Hilfreich sind die Bewegungsausführungen in Extrempositionen. Dieses „Lernen an Kontrasten“ ermöglicht das Bewerten des eigenen Bewegungsumfanges, des Kraftaufwands. Durch die Zuwendung zu einzelnen Bewegungselementen wird die Bewegungsvorstellung genauer.

### Einige Aufgaben dazu:

- ▶ Steuern in extremem Wechsel zwischen Vor- und Rücklage.
- ▶ Wechsel im Schwungrhythmus: 2 Kurzschwünge, 2 lange Schwünge. Dabei den Kanteneinsatz bei den unterschiedlichen Aufkantwinkeln beobachten.
- ▶ Schwünge mit unterschiedlich starkem Kippen des Körpers fahren. Die Skischüler beobachten die sehr unterschiedlich starke Durchbiegung der Ski (den Flexdruck).

3. Häufig bieten Geländehilfen und veränderte Umweltsituationen die besten Hilfen:

- ▶ Schwungspur vorgeben (Stangen, Hütchen)
- ▶ auf sehr festem Schnee fahren, dann ist die Selbststeuerwirkung der Ski besonders gut zu spüren.
- ▶ Fahrgeschwindigkeit bewusst variieren

- ▶ Akustische Signale vom Lehrer und/oder Selbstbefehle, die sich mit der Zeit auf ein oder zwei Worte verkürzen: **Schritt** (ganz kurz gesprochen) und **Kippen** (entschlossen). Selbstbefehle können auch der Rhythmisierung des Bewegungsablaufs dienen.

4. Bei vielen Fehlern muss auf den Stand bereits sicher beherrschter Bewegungen zurückgegangen werden. Von hier kann dann mit erleichterten Übungsbedingungen die „neue“ Fertigkeit wieder gelernt werden.

5. Angst hat beim Skilauf neben der positiven Funktion des Vermeidens überhöhter Risiken (unkontrollierte Fahrt, Kollisionen, Überforderungen durch unzureichendes Können und mangelnde Kondition, Pistengelände) vor allem lernhemmende Funktion. Während die „positiven“ Ängste durchaus verstärkt werden sollen, kann dem Auftreten lernhemmender Ängste am besten durch folgende Maßnahmen im Skiunterricht vorgebeugt werden:

- ▶ Überforderungen sind unbedingt zu vermeiden.
- ▶ Eine erworbene Fähigkeit durch Veränderung der Umweltbedingungen und Varianten festigen, damit sie „angstresistent“ wird.
- ▶ Angemessene, notfalls individuelle Schnee- und Geländewahl.
- ▶ Schüler möglichst früh befähigen, selbständig die angemessene Spur und Technik auszuwählen.
- ▶ Die Selbständigkeit durch geeignete Unterrichtsverfahren fördern (Kleingruppen, Partnerfahren, Beratungsservice u.a.).
- ▶ Selbsteinschätzung fördern und fordern; so wird das eigene Rückmeldesystem entwickelt.
- ▶ Die Eigenregulation durch z.B. begleitendes Sprechen oder Selbstbefehle entwickeln.
- ▶ Blamageängste müssen unbedingt vermieden werden: Keine ironischen Korrekturen, keine Überbewertung der Lehrerkorrektur. Dagegen viele positive Bestärkung, selbst bei kleinen Lernfortschritten!

## ERSCHÖPFUNG UND ANGST – SIGNALLE FÜR DROHENDE UNFALLRISIKEN

Besonders Ermüdung bildet ein gesteigertes Unfall- und Verletzungsrisiko. Im harmlosen Fall wird das Gelernte wieder verloren gehen. Ermüdungszeichen sind:

- ▶ häufigerer Verlust des Gleichgewichts
- ▶ mehr Stürze
- ▶ häufige Rücklagen
- ▶ Rutschen statt Durchziehen des Schwungs
- ▶ passives Verhalten
- ▶ Angstzeichen wie Blässe, angstvolle und übervorsichtige Spurwahl.
- ▶ Daher muss die Lehrkraft bei allen Übungsformen eine der Lerngruppe angemessene Belastungsintensität wählen und über ein entsprechendes Instrumentarium an Differenzierungsmaßnahmen verfügen.

## KEIN SPIEL OHNE REGELN – SICHERHEITSREGELN FÜR DAS SKILAUFEN

### FIS-VERHALTENSREGELN FÜR SKIFAHRER

1. **Rücksicht auf die anderen:** Jeder Skifahrer muß sich stets so verhalten, daß er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. **Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise:** Jeder Skifahrer muß die Geschwindigkeit und Fahrweise seinem Können und dem Gelände- und Witterungsverhältnissen anpassen.
3. **Wahl der Fahrspur:** Der von hinten kommende Skifahrer muß seine Fahrspur so wählen, daß er vor ihm fahrende Skifahrer nicht gefährdet.
4. **Überholen:** Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer für alle seine Bewegungen genügend Raum läßt.
5. **Pflichten des unteren und des querenden Skifahrers:** Jeder Skifahrer, der in eine Abfahrtsstrecke einfahren oder ein Skigelände queren will, muß sich zuvor nach oben oder unten vergewissern, daß er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann. Dasselbe gilt auch nach jedem Anhalten.
6. **Verweilen auf der Abfahrt:** Jeder Skifahrer muß es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrtsstrecke aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer muß eine solche Strecke so schnell wie möglich wieder freimachen.
7. **Aufstieg:** Der Aufsteigende Skifahrer darf nur den Rand einer Abfahrtsstrecke benutzen, er muß auch diesen bei schlechten Sichtverhältnissen verlassen. Dasselbe gilt für den Skifahrer, der zu Fuß absteigt.
8. **Beachten der Zeichen:** Jeder Skifahrer muß die Zeichen (Markierungen und Hinweisschilder) auf den Abfahrtsstrecken beachten.
9. **Verhalten bei Unfällen:** Bei Unfällen ist jeder zur Hilfestellung verpflichtet.
10. **Ausweispflicht bei Unfällen:** Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muß bei einem Unfall seine Personalien angeben.

### Carver-Regeln

In den Zeiten der stark taillierten Ski, mit denen man wie die Snowboarder am Schwungende wieder weit den Hang hochzieht, muß eine weitere Verhaltensregel angefügt werden, der Carver-Blick: Der Blick geht nach oben, um sicherzustellen, daß man niemanden gefähr-

det. Eine zweite Besonderheit: Bei stark befahrener Piste sucht man sich einen freien Korridor, den man eng entlang der Falllinie befährt.

### DIE WICHTIGSTEN REGELN ZUM SCHLEPP- UND SESSELLIFFFAHREN

#### Für Sesselliftfahrer

- ☛ **Geordnet anstellen:** Anweisungen beachten: Bitte unsportliches Drängeln unterlassen und sich ordnungsgemäß einreihen. Die Anweisungen des Liftpersonals und der Skiwacht beachten, auch im Anstellbereich.
- ☛ **Sicherheitsbügel am Sessel schließen,** Ski ruhig halten, damit die Bindung nicht aufschlagen kann.
- ☛ **Nicht schaukeln:** Die Ski in Fahrtrichtung halten und nicht schaukeln.
- ☛ **Nicht abspringen oder aussteigen:** Bis zur Ankunft am Ziel sitzen bleiben. Der Abstand zum Boden ist immer größer als man glaubt.
- ☛ **Zügig aussteigen:** Vor der Ankunft den Sicherheitsbügel rechtzeitig öffnen und die Skispitzen anheben. Den Aussteigeplatz zügig in der angezeigten Richtung verlassen. Trödeln ist gefährlich.

#### Für Schleppliftfahrer

- ☛ **Geordnet anstellen,** bei Tellerliften einzeln, bei Liften mit Doppelbügeln paarweise. Darauf achten, ob es sich um einen Selbstbedienungslift oder um einen Lift mit Einstiegshelfer handelt. Nur bei Selbstbedienungsliften darf man sich den Teller oder Bügel selbstständig ergreifen
- ☛ **Einsteigen:** Zügig an die Einstiegsstelle treten, beide Stocke in die äußere Hand nehmen, nach innen wenden, um mit der freien Hand nach dem Schleppliftbügel greifen zu können.
- ☛ **Anfahren:** Nicht auf den Schleppliftbügel setzen! Stehen bleiben, sich leicht gegen den Bügel lehnen und sich schieben lassen. Gleitende Schritte in Fahrtrichtung erleichtern das Anfahren.
- ☛ **Verhalten während der Fahrt:** In offener Skiführung beide Ski gleichmäßig belasten. Weder nach außen noch auf den Partner lehnen, dann hält man das Gleichgewicht besser.
- ☛ **Spur halten:** In der Schleppliftspur bleiben, nicht Slalom fahren und nicht vorzeitig aussteigen.

- 🕒 **Verhalten nach einem Sturz:** Wer in der Liftspur stürzt, muß sich bemühen, die Spur sofort frei zu machen. Nachfolger können kaum ausweichen.
- 🕒 **Aussteigen:** Zügig aussteigen, den Bügel in Fahrtrichtung auslassen und ihn nicht achtlos zur Seite werfen.
- 🕒 **Die Ausstiegsstelle sofort verlassen.**

#### VERHALTEN GEGENÜBER PISTENRAUPEN

Pistenraupen sind notwendig und hilfreich, können aber auch gefährlich werden. Die Pistenraupen und deren Fahrer leisten in den späten Nachmittagsstunden und oft bis in die Nacht hinein Schwerarbeit. Lang anhaltende Schneefälle machen es aber auch notwendig, dass selbst am Tage während des normalen Skilaufbetriebes die Pistenraupen in den Einsatz müssen.

- 🕒 **Eigene Sorgfalt des Skifahrers:** Pistenraupen müssen manchmal während des Skilaufbetriebs und auch bei schlechtem Wetter eingesetzt werden. Unabhängig von den Pflichten der Pistenraupenfahrer gegenüber dem Skilaufbetrieb soll sich der Skifahrer stets vor Augen halten, dass Pistenraupen schwer lenkbar sind und ihre Fahrer nicht immer die Möglichkeit haben, das Gelände rundum einzusehen.
- 🕒 **Abstand halten:** Eine in Betrieb befindliche Pistenraupe ist leicht am Warnton und Blinklicht zu erkennen. Der Skifahrer sollte daher einen Mindestsicherheitsabstand auch bei guter Sicht, einhalten, der nach vorne und hinten zirka 20, zur Seite 10 Meter betragen sollte. An eisigen und schmalen Stellen ist ein Anhalten oft sicherer, und es lohnt im Sinne der Sicherheit das Vorbeifahren der Pistenraupe abzuwarten.
- 🕒 **Nicht „anhängen“:** Der glattgewalzte „Teppich“ hinter einer Pistenraupe verlockt allzu gerne zum unmittelbaren Nachfahren. Ein unvermittelter Stopp des Pistenpräpariergerätes kann jedoch fatale Folgen haben. Nachfahren nur, wenn überhaupt, bei guter Sicht und genügend großem Abstand.
- 🕒 **Manchmal verdeckt:** Pistenraupen können auch in nicht einsehbarem Gelände arbeiten und tauchen dann plötzlich vor Skifahrern auf. Ein Hören auf das Warnsignal und ein Beachten der Blinkanlage ist daher von enormer Wichtigkeit; mit ein Grund für alle, stets nur auf Sicht zu fahren!

- 🕒 **Raupe hat Vorrang:** Nicht die Pistenraupe hat den Skifahrer vorbeizulassen, sondern umgekehrt. Es ist daher notwendig, die Fahrtrichtung der Raupe im Auge zu behalten.
- 🕒 **Sich bemerkbar machen:** Kann ein Skifahrer, der gerade gestürzt ist, nicht rechtzeitig der Pistenraupe Platz machen, so muß man ein deutliches Zeichen geben oder andere Skifahrer bitten, die Stelle entsprechend zu sichern und den Pistenraupenfahrer frühzeitig aufmerksam zu machen.

#### FAHRTREGELN FÜR DIE GRUPPE

1. Keiner überholt beim Fahren im Konvoi.
2. Abstände werden vom Skilehrer vorgegeben und müssen eingehalten werden.
3. Abschwingen unterhalb der Gruppe.
4. Halten und Sammeln erfolgt immer am Rand der Piste und an von oben leicht einsehbaren Stellen.
5. Schlußmann überholt niemanden und bleibt bei gestürzten Mitschülern. Er zeigt die Vollständigkeit der Gruppe am Sammelplatz an.
6. Bei Kursbeginn verschafft die Gruppe sich eine Übersicht über Pisten und Lifte.
7. Wer nicht mehr im Kurs mitfährt, meldet sich beim Skilehrer ab.
8. Ein Treffpunkt für Notfälle (falls Schüler sich verspäten oder verloren gehen) wird vor Kursbeginn vereinbart.
9. Geht dennoch ein Schüler verloren, so ist spätestens eine halbe Stunde nach Kursende bzw. der Rückkehr ins Quartier Bergwacht und Polizei zu alarmieren.

#### SKIUNFALLREGELN

1. Die Unfallstelle muß sofort gegen von oben kommend Skifahrer abgesichert werden (Ski werden 10 m oberhalb des Verletzten gekreuzt in den Schnee gesteckt). Gruppe wartet an ungefährlicher Stelle.
2. Der Verletzte wird sachgerecht gelagert, Schutz gegen Frieren durch Rettungsdecke und evtl. Anoraks der Mitschüler.
3. Verletzungen feststellen und Erste-Hilfe-Maßnahmen. Lebensbedrohliche Verletzungen (starke Blutungen) sofort versorgen.

4. Rettungsdienst informieren. Mobiltelefon oder zwei zuverlässige und sicher skilaufende Schüler damit beauftragen. In der Schweiz wird den Lehrern das Mitführen eines Mobiltelefons bei Skifreizeiten dringend empfohlen. Der Hilferuf enthält
  - ▶ Ort-Zeit-Lehrer
  - ▶ Art und Schwere des Unfalls
  - ▶ Geforderte Hilfeleistung: Arzt, Rettungsdienst
5. Bei schweren Verletzungen ist größte Vorsicht geboten. Bei der Erstversorgung sollte der Lehrer folgende Punkte beachten:
  - ▶ Bei Fuß- und Beinverletzungen die Schuhe nicht ausziehen.
  - ▶ Bei Verdacht auf Rückenverletzungen darf der Verletzte nicht bewegt werden.
  - ▶ Bei Bewußtlosigkeit für freie Atemweg sorgen und den Verletzten in stabiler Seitenlage lagern.
  - ▶ Bei Schockzustand die Beine hochlagern.
6. Der Verletzte wird bis zum Abtransport durch den Lehrer betreut.

#### NOTFALLAUSRÜSTUNG

Rettungsfolie, Verbandspäckchen, elastische Binde, Pflaster und Miniwerkzeug muß der Skilehrer dabei haben.

#### VERHALTENSREGELN FÜR DEN SKISPORT IN DER NATUR

*(Herausgegeben vom Umweltbeirat des Deutschen Skiverbands)*

Alle Sportarten, die in freier Natur ausgeübt werden, sind auf eine intakte Umwelt angewiesen. Ökologische Notwendigkeiten sind in einem Schulsikurs daher selbstverständlich zu respektieren. Der Skiunterricht stellt aber auch eine gute Möglichkeit dar, um den Sinn eines natur- und umweltgerechten Verhaltens nicht nur zu verdeutlichen, sondern zu erleben.

1. Unbedingt an markierte Loipen, Pisten oder bezeichnete Routen halten.
2. Im Wald nicht von präparierten Spuren abweichen und das Tiefschneefahren im Wald unterlassen. Damit stört man Tiere und schädigt mit den Skikanten den Aufwuchs von jungen Bäumen.
3. Schneearme Südlagen meiden, auf denen Wildtiere ihr spärliches Winterfutter finden.
4. Wildfütterungen fernbleiben, wenn sie nicht eigens für die Beobachtung eingerichtet sind.
5. Hinweistafeln beachten und meiden geschützte Gebiete meiden.
6. Lärm vermeiden.
7. Skifahren bei Dämmerung und in der Nacht unterlassen.
8. Allen Abfall mit nach Hause nehmen.
9. Nach Möglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Skisport fahren.

## LITERATUR UND VIDEOS

### Ski

Unter folgender Adresse finden Sie hervorragend aufbereitetes Material für alle Aspekte der Vorbereitung, Planung und Durchführung einer Ski-Winterreise online:  
<http://www.sportunterricht.de/ski>

Ebenfalls auf der Österreichischen Internetseite:  
[www.seilbahnen.at/wintersportwochen](http://www.seilbahnen.at/wintersportwochen)

*Deutscher Verband für das Skilehrwesen:*

*Skilehrplan 8 Skiunterricht,  
München 1987, Methodik*

Jetzt wieder auf CD erhältlich:  
ISBN 3-932524-71-3

Trotz des Alters als Methodik-Band unübertroffen.

*Deutscher Verband für das Skilehrwesen (Hrsg.):  
Ski-Lehrplan 3 – Kinderskillauf,  
München 1996*

Viele Anregungen zu kindgemäßem Unterricht.

Die sinnvolle Anleitung für diejenigen, die den traditionellen Lernweg Weg über Schuss – Pflug – Pflugbogen – Pflugschwingen – paralleler Grundsprung beschreiben wollen.

Ein aktueller Skilehrplan des Deutschen Verbands für das Skilehrwesen, der die Möglichkeiten des Carving-Skis einbezieht, wird im Spätherbst 2001 erscheinen.

*Kuchler, W.:*

*Carven. Der Skikurs für Einsteiger und Umsteiger,  
Reinbek 1998*

Das Lehrbuch des Skipädagogen, der gründlich und erfrischend das Skifahrenlernen umgestaltet hat.

### BigFoot und andere Kurz-Carver

*Hermann Reitberger:*

*Skiboarding, Ein Quick-Step-Programm,  
Hamburg 1999*

Kleines Lehrbuch für Skiboarder, Geländespringer und Kurzcarver-Fahrer.

*Bergmann, S./Butz, C.:*

*Big Foot. Der neue Skispaß,  
Aachen 1997*

Anregungen zum Unterricht mit den Kurz-Carvern.

*Schock, K.K.:*

*Ski direkt – Big foot – Ergo – Apinski,  
Köln 1995*

Video:

*Patanjek, H./Blanke, R.:*

*Carven mit Kurz-Carvern,  
Markwerben 2000*

*(Buchpresse Hilden, Fax: 02103 6747)*

### Umweltschutz

Pädagogische Fachbroschüren zur Gestaltung schulischer Skiwochen. Materialien zur Problematik Skifahren und Umwelt:

*Pröbstl, U.:*

*Natur erleben – Natur bewahren I.*

*Pädagogische Fachbroschüre zur Gestaltung  
Schulischer Skiwochen in den Alpen,*

*Weilheim 1991*

*Pröbstl, U.: Natur erleben – Natur bewahren II,*

*Pädagogische Fachbroschüre zur Gestaltung  
Schulischer Skiwochen in den Mittelgebirgen,*

*Weilheim 1991*

### Schulskiinfos

*Landesinstitut für Schule und Weiterbildung NRW:*

*Skilaufen und Skifahren im Schulsport.*

*Hilfen zur Durchführung von Sportfreizeiten, 1993*

*Deutscher Skiverband (Hrsg.):*

*Bericht zum Symposium „Skisport an Schulen“,  
Planegg 1996*

über den DSV:

Haus des Ski, Postfach 1761, 82145 Planegg

### Schnee und Lawinen

Video:

*Check the risk – Vorsicht vor Lawinen,*

*SuvaLiv (Schweizer Unfallversicherungsanstalt,  
Fax: 0041 41 95917)*

In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Institut für Schnee- und Lawinenforschung Davos. Flott und jugendgemäß gemachte Information, wie man sich bei Lawinengefahr verhält.

Internetadressen:

[www.seilbahnen.at/themen/alpine\\_gefahren](http://www.seilbahnen.at/themen/alpine_gefahren)

[www.slf.ch/avalanche](http://www.slf.ch/avalanche)

Die Internetseite des Schweizer Instituts für Lawinenforschung mit ausgezeichneten Informationen zur Schnee- und Lawinenkunde, die auch in der Schule einsetzbar sind.

## PLANUNGSHILFEN

Bei Skiklassenreisen besteht eine zum üblichen Schulleben kaum vergleichbare Chance, die Schüler in die Planung, Vorbereitung und Durchführung mit einzubeziehen und so die Wintersportreise wirklich als Projekt zu gestalten.

Eine Fülle von Materialien, mit denen das Projekt inhaltlich gefüllt werden kann, finden sich in den nachfolgenden Abschnitten. Für die Erarbeitung der Umweltinformationen bieten sich die ausgezeichneten Unterrichtsmaterialien des Deutschen Skiverbandes an:

*Pröbstl, Ulrike:*

*Natur erleben – Natur bewahren I + II*

Näheres in den Literaturtipps.

Für die konkrete Vorbereitung haben wir angefügt:

- ▶ eine Planungsübersicht für ein Wintersportprojekt
- ▶ Checklisten –  
Abklärung in der Schule, Eltern, rechtlicher Rahmen
- ▶ Material- und Ausrüstungslisten

## WINTERSCHULLANDHEIM ALS PROJEKT

Phase	Maßnahmen/Vorgehen/Zuständigkeit
<p><b>Informationsphase</b></p> <p>Ziel: Vorbereitung einer ersten grundsätzlichen Entscheidung</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zusammenstellung von allgemeinen Unterlagen über Ziel, Inhalte, Durchführungsmöglichkeiten, bisherige Aktivitäten an der Schule (Bestandsaufnahme und Erfahrungen)</li> <li>2. Gespräche mit den Schülerinnen und Schülern der Klasse/n, Elternvertretern, Schulleitung und Kollegium</li> <li>3. Behandlung des Themas in der Klassenpflegschaft</li> </ol>
<p><b>Entscheidungsphase</b></p> <p>Ziel: Festlegung von Ort und Zeitraum</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abstimmung in Klasse und Klassenpflegschaft über die Durchführung und den allgemeinen zeitlichen, organisatorischen und inhaltlichen Rahmen</li> <li>2. Einholung der grundsätzlichen Genehmigung durch die Schulleitung bzw. Schulamt</li> </ol>
<p><b>Planungsphase</b></p> <p>Ziel: Erarbeitung eines Organisations- und Erstellung eines Planungskonzeptes</p>	<p>Planungskonzept mit:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aufgabenkatalog</li> <li>2. zeitliche Terminierung</li> <li>3. Mitarbeit</li> <li>4. Festlegung eines Koordinators und der Zuständigkeiten</li> </ol>
<p><b>Vorbereitungsphase</b></p> <p>Ziel: Realisierung des Organisationskonzeptes durch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bildung von Arbeits- und Projektgruppen</li> <li>▶ Festlegung der Aufgaben</li> </ul>	<p>Vorbereitungskonzept mit Aufgabenverteilung und zeitlicher Planung:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antrag auf Genehmigung der Maßnahme an die Schulleitung</li> <li>2. Finanzierungskonzept und Mittelbeschaffung: UK und Verpflegung, Liftkosten</li> <li>3. Beschaffung bzw. Vermittlung von Ausrüstung</li> <li>4. Skilauf: Gestaltung, Aktivitäten, Unterricht</li> <li>5. Wintersport: Gestaltung, Aktivitäten, Unterricht</li> <li>6. Abendgestaltung: Spiele, Instrumente</li> <li>7. Anreise und Rückreise (Busfahrt, Einholung von Angeboten etc.)</li> <li>8. Personalfragen (Lehrkräfte, Skilehrkräfte, Betreuungspersonen etc.)</li> <li>9. Aktivitäten zur Mittelbeschaffung: Bazar etc.</li> <li>10. Fachübergreifende Maßnahmen: Absprache mit Kollegen anderer Fächer, z.B. Geographie, Gemeinschaftskunde, Geschichte etc.</li> <li>11. Erstellen eines INFO mit Informationen zu Organisation, Zielort, Land und Leuten, ökologische Fragen, Gestaltung</li> <li>12. Erstellung einer Einverständniserklärung und Vollmacht für die Eltern</li> <li>13. Einrichtung und Verwaltung eines Kontos</li> <li>14. Kooperation mit einem Verein</li> <li>15. Elternabend</li> <li>16. Verbandskoffer</li> </ol>
<p><b>Durchführungs- und Vorbereitungsbesprechung mit den Eltern</b></p>	

**INFO 1  
ERSTINFORMATION**

Schule .....

Hamburg, den .....

An die  
Erziehungsberechtigten der  
Schülerinnen und Schüler in Klasse .....

Schulskikurs der Klassen.....

Liebe Eltern,

Schüler und Lehrer der Klasse haben sich darauf geeinigt, die Klassenfahrt als Skiklassenreise durchzuführen.

Der Schulskikurs stellt dabei nicht nur das Erlernen des Skifahrens, sondern auch das Gruppen- und Naturerlebnis in den Mittelpunkt der pädagogischen Bemühungen. Die Klassengemeinschaft soll durch das gemeinsame Lernen und Erleben einer neuen Sportart in der anders gearteten alpinen Umgebung gefördert werden.

Die Dauer der Klassenfahrt beträgt .....Tage.

Voraussichtliche Kosten:

1. Unterkunft/Verpflegung (Vollpension) ca. ....€

2. Busfahrt .....€

3. Liftpass .....€

4. Sonstiges .....€

Die Gesamtkosten werden also ca. ....€ betragen.

Ski, Skistiefel und Skistöcke können zum Preis von.....€ über die Schule ausgeliehen werden.

Für Skibekleidung empfehlen wir die günstigen Angebote auf den Skibasaren bei Skivereinen, die in der Regel in den Monaten November und Dezember stattfinden.

Versicherung: Alle Schülerinnen und Schüler sind während der Klassen/Skireise bei schulischen Veranstaltungen unfallversichert. Die Unfallversicherung erlischt, wenn die Schülerinnen und Schüler einer eigenwirtschaftlichen Tätigkeit nachgehen, wie z.B. Einkaufen etc.

Bei Auslandsreisen ist das Merkblatt A1 der Landesunfallkasse sowie eine Bescheinigung der Krankenkasse erforderlich, da nur damit eine eventuelle ärztliche Behandlung kostenfrei erfolgen kann.

Schulleiter und Klassenlehrer

.....

Die Erziehungsberechtigten des Schülers/der Schülerin

.....

sind damit einverstanden, dass er/sie an der Klassenfahrt in Form eines Schulskikurses teilnimmt

erlauben die Teilnahme an dem Schulskikurs nicht

.....

(Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten)

**INFO 2**

Schule .....

Einverständniserklärung zum Skikurs der .....Klassen

Schüler/in: .....Klasse: .....

- 1. Ich bin damit einverstanden, dass mein Sohn/meine Tochter an einem Skikurs teilnimmt.
- 2. Ich habe die Skibindung meines Sohnes/meiner Tochter auf ihre Funktionstüchtigkeit (Nach IAS -Richtlinien) überprüfen lassen. (Leihski werden vor Ort auf eigene Kosten eingestellt).
- 3. Ich bin damit einverstanden, dass mein Sohn/meine Tochter einen Schlepplift, Sessellift oder eine Kabinenbahn benutzen darf. Außerdem erlaube ich Rodeln unter Aufsicht.
- 4. Ich untersage meinem Sohn/meiner Tochter jeglichen Genuss von Alkohol oder Nikotin.
- 5. Unsere Krankenversicherung ist die

.....

Wir sind unter folgender Adresse zu erreichen:

.....  
.....

Telefon: .....

Anschrift des Hausarztes:

.....  
.....  
.....

6. Mein Sohn/meine Tochter leidet oder hat gelitten an:

.....  
.....

.....(z.B. Asthma, Allergien)

Es bestehen zur Zeit keine ansteckenden Krankheiten oder organischen Leiden, die die Leistungsfähigkeit beim Sport oder Wandern erheblich einschränken.

- Mein Sohn/meine Tochter muss zur Zeit  a) keine  
 b) folgende Medikamente einnehmen

.....  
.....

7. Die letzten Tetanus-Impfungen erfolgten am

.....

8. Ich erkläre ausdrücklich, dass ich mein Kind darauf hingewiesen habe, die Anordnungen von Herrn/Frau .....(Klassenlehrer/Begleitlehrer/in) strikt zu befolgen.

9. Ich habe Kenntnis davon, dass der Klassenlehrer sich telefonisch mit den Eltern in Verbindung setzen wird, wenn aus nicht zu umgehenden disziplinarischen Gründen eine verfrühte Heimreise des teilnehmenden Schülers angeordnet werden muss. Die entstehenden Kosten, die notfalls auch die Mitfahrkosten einer Aufsicht umfassen, tragen die Eltern.

.....  
(Ort, Datum)                      (Unterschrift d. Erziehungsberechtigten)

.....  
(Unterschrift Schüler/in)

### INFO 3

Schule .....

Elterninformation zum Schulsikurs der .....Klassen

1. Abfahrt:

Datum .....

Zeit.....

Ort .....

2. Rückkehr:

Datum .....

(Anruf von unterwegs/Telefonkette)

3. Unterkunft:

.....

.....

.....

Essen: Es kann jederzeit Nachschlag geholt werden; Tee am Abend kostenlos

4. Skibekleidung:

Siehe Ausrüstungsliste

5. Übrige Kleidung:

T-Shirts, Sweatshirts, Trainingsanzug,

Schlafanzug, Wollsocken,

Unterwäsche, Hausschuhe,

feste Schuhe für Schneewanderungen

6. Sonstige Ausstattung:

Waschzeug, Handtücher, Sonnenschutzmittel (hoher Schutzfaktor),

Fettstift für die Lippen (mit Lichtschutz), Salbe gegen Prellungen,

elastische Binde, Nähzeug, Spiele, Schreibzeug,

kleiner Rucksack, Trinkbecher/Flasche, Bettwäsche

7. Taschengeld: ca.....€ (Brustbeutel ist sinnvoll)

8. Nicht mitnehmen: Schmuck

9. Musikanlage nach Absprache

10. Skiausrüstung:

Ski, Stöcke, Skischuhe (paarweise gebunden mit Namensschild)

11. Gepäck:

Bitte nur ein großes Gepäckstück mitnehmen, da die Buskapazität begrenzt ist!

Sonstiges:

Ausweis, Auslandskrankenschein und Impfpass wird vor der Fahrt eingesammelt.

Bitte die Einverständniserklärung ausfüllen und unterschreiben.

Mit freundlichen Grüßen

.....

Klassenlehrer



DER DIREKTE DRAHT  
ZUR LANDESUNFALLKASSE HAMBURG ▶▶▶

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz	Sigrid Jacob	040 / 271 53 - 213
Rehabilitation und Leistung	Ronny Welbing	040 / 271 53 - 301
Beschäftigte in Privathaushalten	Waltraud Spehr	040 / 271 53 - 425
Verwaltung und Versicherung	Reinhard Franke	040 / 271 53 - 405
Öffentlichkeitsarbeit	Klaudia Gottheit	040 / 271 53 - 403
Informationsmaterial	Günther Heimann	040 / 271 53 - 232

E-Mail: [info@LUK-Hamburg.de](mailto:info@LUK-Hamburg.de)