

Schneeschnule:

Saisonal übergreifende Basisausbildung für den Wintersport

Die Schneeschnule ist ein ganzheitliches Konzept, das bei Schülern und Vereinssportlern die Attraktivität von Skifahren sowie anderen Wintersport-Aktivitäten erhöhen soll. Dabei geht es nicht um eine (Winter-)Sportart allein, sondern die schneesportbezogene Grundlagenausbildung soll ganzheitlich betrachtet werden. Damit finden Kinder ein breit gefächertes Sportangebot vor, das sich auch im Sommer realisieren lässt.

Die Bildungspläne weisen darauf hin, dass im Sportunterricht einerseits „Fahren, Rollen und Gleiten“ mit verschiedenen Materialien zu schulen ist und andererseits Schneesportarten als eine ideale Möglichkeit für die Schulung koordinativer Anforderungen anzusehen sind. Der Inhalt des Schneeschnul-Konzeptes besteht aus vier Grundpfeilern, die gleichzeitig als die möglichen Zugänge einer ersten spielerischen und allgemeinen Grundausbildung für den Bereich Schneesport verstanden werden können. Ausgehend von diesen vier Zugängen können die Kinder eine schneesportübergreifende Grundlage (Gleichgewichts-Basics, koordinative, technische und kognitive Basics) erwerben, die beim Skifahren, Snowboarden, Telemarken, Skilanglauf oder Schlittschuhfahren von Bedeutung ist. Ein wichtiger Bestandteil der Schneeschnule ist die Einbindung von Trendsportarten. So sollen die verschiedenen Komponenten im Sommer mit speziellen Übungen in der Halle und im Freien auf Inline-Skates, Skateboards, Waveboards oder Mountainbikes geschult werden.

Von diesem Konzept profitieren auch die Vereine langfristig, die neue Mitglieder und Talente für Rennmannschaften und Lehrteams (sowohl alpin als auch Snowboard) dazugewinnen können. Das Konzept erhebt nicht den Anspruch neu zu sein, sondern nur, dass zum ersten Mal versucht wird, systematisch den unterschiedlichen Indoor- und Outdoor-Sportarten eine koordinative, technische und kognitive Konvergenzbasis in Form einzelner, schneesportübergreifender Basiskompetenzen zu geben. Diese schneesportübergreifenden Basics können im Sommer mit speziellen Übungen in der Halle und im Freien sowie unter anderem auf Inline-Skates, Skateboards, Waveboards oder Mountainbikes geschult werden. Somit sind sie in ganz Deutschland, insbesondere auch im Sport-

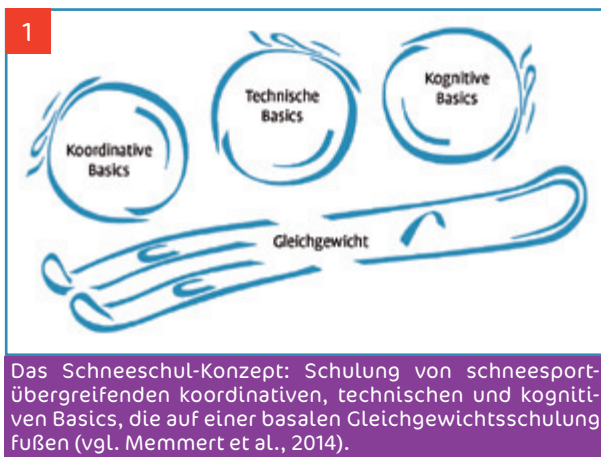
unterricht, gewinnbringend zu schulen. Im Winter werden die Kinder diese Tools direkt im Schnee mit Alpinski, Snowboards, Langlaufski, Schlittschuhen, Telemark oder Kurzski erfahren.

Sportwissenschaftlich betrachtet stellt die Schneeschnule eine Zusammenfassung bewegungs- und trainingswissenschaftlicher sowie sportpsychologischer Ergebnisse aus unterschiedlichen Forschungsbereichen dar und fußt gedanklich, theoretisch und konzeptionell nicht unwesentlich auf der Idee der Ballschnule Heidelberg. Im Mittelpunkt des vorgeschlagenen schneesportübergreifenden Vermittlungsweges steht das „Fahren, Rollen und Gleiten“, auf dessen Bedeutung die Bildungspläne eindeutig verweisen.

Ausgangspunkt der Schneeschnule ist ein aufgabenorientiertes Denken, wie man es aus anderen Bereichen des Sports kennt (Tab. 1):

Anforderungsbereich	Quellen
Koordination	Neumaier & Mechling (1995), Roth (1998)
Technik	Hossner (1995), Roth (1998)
Taktik	Hossner (1995), Memmert (2004), Roth (1998)

Für den Bereich der Schneesportarten bedeutet dies, dass es immer um situationsadäquate Lösungen in schneesportspezifischen Aufgabenklassen gehen muss. Zusammengefasst besteht das integrative Konzept der Schneeschnule aus vier Inhaltsbereichen, die gleichzeitig als die möglichen Zugänge einer ersten spielerischen und allgemeinen Grundausbildung für den Bereich Schneesport verstanden werden können (Abb. 1):



Ausgehend von diesen vier Zugängen werden eine Vielzahl von Spiel- und Übungsformen vorgestellt, mit deren Hilfe die Kinder schneesportübergreifende Basics systematisch entwickeln und erwerben sollen, die primär beim Skifahren und Snowboarden aber auch beim Telemarken, Langlaufen oder Schlittschuhfahren von Bedeutung sind. Die hier präsentierten Aufgaben sind einzelne Auszüge aus Memmert et al. (2014) und möchten keinesfalls Vollständigkeit beanspruchen, sondern wollen als kreativer Ideengeber angesehen werden. Der Leser soll durch flexible Variation und Kombination einzelner Übungsinhalte eine Vielzahl an weiteren anspruchsvollen Bewegungsaufgaben erschaffen.

Gleichgewichts-Basics

Standgleichgewicht: Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei beidbeinigen bzw. einbeinigen Bewegungen auf labilen Unterlagen und nach äußeren Störungen zu sichern.



Balanceakt auf dem Indo Board

Auf einem Indo Board kann das Verlagern des Gleichgewichts sehr gezielt geschult werden (Abb. 2). Zusätzlich werden die tieferliegenden Stütz- und Haltemuskeln im Sprunggelenk trainiert.

Übungsbeispiele:

1. Gleichgewicht in der Mitte des Boards finden.
2. Aus mittlerer Position Körperschwerpunkt absenken und anheben.
3. Körperschwerpunktverlagerung zu einer Seite und versuchen, Gewicht auf Nose oder Tail zu halten.
4. Board bewusst aufschaukeln und zur Ruhe bringen.
5. Füße längs zum Board (also quer zur Rolle) draufstellen, ausbalancieren und vor- und zurückbalancieren.

Variationen:

- » Hat der Schüler eine ruhige mittige Position gefunden, kann die Schwierigkeit gesteigert werden: Unterschiedliche Positionen auf dem Board einnehmen, Bälle zuwerfen, bzw. selbst hochwerfen und fangen.
- » Mit dem Indo Board eine 180°/360°-Rotation auf der Rolle drehen.

Hinweise:

- » Anfangs mit Hilfestellung arbeiten, da die ersten Versuche sehr wackelig sind.

Balanciergleichgewicht: Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei beidbeinigen bzw. einbeinigen Bewegungen auf labilen Unterlagen, mit Richtungs- und Geschwindigkeitsänderungen sowie auf „körperverbundenen“ Geräten zu sichern.

Langlaufen im Gleichgewicht

Beim Training mit Langlaufski kann neben dem Erlernen einer weiteren Gleitsportart eine gute Gleichgewichtsschulung für den alpinen Skisport durchgeführt werden (Abb. 3). Das Bindungssystem schafft eine labile Situation, die zu bewältigen ein sehr gutes Gleichgewichtsvermögen erfordert. Hinzu kommt, dass die Ski schmaler und dadurch die gleitende Unterlage noch kleiner sind.

Übungsbeispiele:

Beschreibung einer sinnvollen Herangehensweise:

1. Einen Ski anschnallen und ohne Stöcke in der Ebene fortbewegen.



2. Einbeinschieben: Freies Bein anheben und sich mit den Stöcken vorwärtsschieben.
3. Gleiten mit Positionsveränderungen: während des Gleitens Vor- und Rücklage einnehmen. Körper kann auch nach links-rechts, oben-unten bewegt werden.
4. „Flieger“: Stöcke quer vor dem Körper halten. Läufer holt mit Schlittschuhschritten Schwung, um auf einem Ski, den Oberkörper und die Stöcke über diesen Gleitski streckend, als Flieger zu gleiten. Freies Bein nach hinten strecken.
5. „Känguruh“: Während der Gleitphase springt der Läufer mit dem Gleitski ab, landet auf dem gleichen Bein und gleitet weiter.
6. Ein leicht abfallendes Gelände in bekannten Skitechniken runterfahren. Da ein Langlaufski keine Kanten besitzt, wird es sehr wacklig.

Variationen:

- » Stöcke können als Stützhilfe verwendet, oder zur Erschwerung weggelassen werden.
- » Bei einbeinigen Übungen sollen nacheinander beide Beine geschult werden.
- » Das Gelände kann variieren: Ebene, Gefälle, Anstieg.

Hinweise:

- » Das Gleichgewicht auf dem gleitenden Langlaufski wieder herzustellen und zu erhalten, wird in jeder Könnensstufe, und bei jeder Technik (Klassisch und Skating), zu einem herausfordernden Problem.

Dreh- / Fluggleichgewicht

Drehgleichgewicht: Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei und nach Drehbewegungen, um verschiedene Körperachsen zu sichern

Fluggleichgewicht: Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts während kürzeren oder längeren stützlosen Flugphasen zu sichern

Springen und Fliegen mit körperverbundenen Sportgeräten im Winter

Mit körperverbundenen Wintersportgeräten wie Ski und Snowboards sollen durch Sprünge das Fluggleichgewicht trainiert werden (Abb. 4). Es können auch Drehungen aufgeschaltet werden.

Grundregeln, die beachtet werden müssen:

- » Nie über eine Geländekante springen, ohne vorher die Landung zu sichten.
- » Immer jemanden an der Kante positionieren, der die Sprungbahn freigibt.
- » Nach dem Landen den Landebereich direkt räumen.

Übungsbeispiele:

1. Sprünge im Stand: Strecksprünge, Hocksprünge, usw.
2. Sprünge während der Fahrt.
3. Sprünge aus der Fahrt über Geländekanten.
4. Sprünge aus der Fahrt über Geländekanten mit verschiedenen Figuren und Grabs (Griffe mit einer oder zwei Händen an das Schneesportgerät).
5. Über größere Schanzen springen, bei denen höhere und weitere Flugphasen erreicht werden.
6. In einem Ski- bzw. Boardercross verschiedene Geländeformen als Absprunghilfen nutzen.

Variationen:

» Es können Spielformen wie S-K-A-T-E eingebaut werden: Kinder machen abwechselnd einen Sprung vor und die anderen versuchen zu imitieren. Kann ein Kind den Sprung nicht sauber landen, bekommt es einen Buchstaben und das Spiel endet, sobald ein Kind das Wort S-K-A-T-E voll hat.

» Viele Sprungvariationen in der Ebene können auch auf Schlittschuhen geübt werden.

Hinweise:

- » Die Sprünge im Wintersport sollten nur bei guten äußeren Bedingungen (Wetter, Sicht, Schnee, usw.) geübt werden.
- » Auf das Tragen der üblichen Schutzkleidung achten.

Koordinative Basics

Präzisionsdruck: Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf höchstmögliche Genauigkeit ankommt.

Belastungstest

Um die potentielle Belastung festzustellen, können zwei Personenwaagen genutzt werden. Man stellt auf jede Waage ein Bein und verlagert das Gewicht.

Übungsbeispiele:

1. Aus zentraler Position das Gewicht verlagern und versuchen, die Maximalbelastung auszutarieren.
2. Wert selbst vorgeben und versuchen, diesen so exakt wie möglich zu treffen.
3. Wert genannt bekommen und versuchen, blind den Wert zu treffen.
4. Belasten zu einer Seite, ohne zu schauen, angeben wie viel kg man belastet. Hinterher abgleichen.

Variationen:

» Als Vorübung kann man auf einer Weichbodenmatte üben, um die unterschiedliche Belastung anhand der Verformung festzustellen.

Hinweise:

- » Die zu erreichenden Werte müssen am Anfang nur in einem vorgegebenen Toleranzbereich getroffen werden.
- » Später sollten die Werte exakt getroffen und gehalten werden können.

Sukzessivdruck: Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler hintereinandergeschalteter (sukzessiver) Anforderungen ankommt



Taktstöcke

Die Skistöcke, bzw. die Arm-Stock-Arbeit beim Skifahren hat unterschiedliche Aufgaben: Stütz- bzw. Abdruckhilfe, Stabilisations- und Balancehilfe sowie Rhythmushilfe. Stöcke können also auch als Taktgeber dienen (Abb. 5). Damit der Stockeinsatz der Rhythmusschulung dienen kann, muss im Voraus sein Zeitpunkt festgelegt werden.

Übungsbeispiele:

1. Alternierender Stockeinsatz in der Ebene trocken üben.
2. In der Schrägfahrt mehrmals hintereinander tief gehen und als Auftaktbewegung zum Strecken den Stock einsetzen, ohne dabei eine Kurve zu fahren. Auf beide Seiten üben.
3. Kurvenfahren mit angetäuschem Stockeinsatz: Eins-Zwei-Drei-Stockeinsatz.
4. Häufigen Stockeinsatz abbauen, bis er nur noch einmalig eingesetzt wird.
5. Kurven mit konstantem Rhythmus und übertriebenem Stockeinsatz.
6. Partnerübung: Hintereinander fahren, wobei Hintermann versucht, seinen Stock dort einzusetzen, wo auch der Vordermann den Stockeinsatz gebracht hat.

Variationen:

- » Über das Gelände, Radien und Winkel variieren und den entsprechenden funktionellen Stockeinsatz üben.
- » Zeitpunkte des Stockeinsatzes variieren lassen: vor-während-nach der Kurve.
- » Ausführungen des Stockeinsatzes: mehr aus den Armen/Handgelenk, kräftiger Abstoß, Doppelstock, usw.
- » Der Stockeinsatz kann auch im Sommer bei leichtem Gefälle mit Inline-Skates geübt werden.

Hinweise:

- » Beide Arme, bzw. Seiten des Stockeinsatzes sollen gleich arbeiten.
- » Oberkörperspannung ist Voraussetzung. Die Arme sollten immer neben dem Körper im eigenen Sichtfeld gehalten werden und nicht nach unten oder hinter dem Körper hängen.
- » Stöcke dürfen entsprechend der Körpergröße nicht zu lang sein, da sonst kein optimaler Einsatz - bei einem ruhigen Oberkörper - möglich ist.

Übungsbeispiele:

1. Die Arme vor dem Körper halten, indem man:
 - Fäuste ballt und mit ausgestreckten Armen vor dem Körper fährt.
 - Fäuste ballt und mit seitlich ausgestreckten Armen fährt.
 - Arme vor der Brust verschränkt.
2. Stöcke auf Brusthöhe quer zur Fahrtrichtung vor dem Körper halten.
3. „Kleiderbügel in der Jacke“: Ellbogen am Oberkörper nach oben ziehen.
4. „Mit Handschellen fahren“: Arme hinter dem Körper verschränken.
5. Stöcke hinter dem Rücken verschränken.
6. Beide Arme auf einer Seite halten. Beidseitig ausführen.
7. Während des Kurvenfahrens die Arme hin und her pendeln lassen.

Variationen:

- » Stöcke können unterschiedlich gehalten werden: am Griff, in der Mitte, längs, quer, usw.
- » Kurventechnik, Tempo, Gelände, Radien und Winkel können variieren.
- » Die Bewegungen können in Dynamik und Umfang variieren.

Hinweise:

- » Die Übungen können teilweise mit und ohne Stöcke gefahren werden.

Technische Basics

Körperposition regulieren: Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Körper bewusst in bestimmte Positionen zu bringen, oder regulative Bewegungen auszuführen, um eine bewegungsbereite Position trotz äußerer Einflüsse halten zu können.

Verschiedene Armhaltungen

Über unterschiedliche Armhaltungen kann man die Körperposition beeinflussen. Werden die Arme bspw. weit vor den Körper gehalten, folgt daraus mehr Belastung auf den Fußballen, was beim Ski/Inline-Skate (Abb. 6) zu Vorlage und beim Snowboard/Skateboard zu vermehrtem Kanten Frontside führt.



Ein Ski – Ein Kurzski

Es soll an einem Fuß mit einem Ski und an dem anderen Fuß mit einem Kurzski gefahren werden.

Übungsbeispiele:

1. Mit Kurzski einfahren, um sich mit dem unterschiedlichen Fahrverhalten vertraut zu machen.
2. Die ersten Abfahrten mit vertauschten Ski langsam durchführen, da der Kontrast sehr groß ist. Unbedingt die Seiten tauschen.
3. Versuchen auf der einen Seite einen unterschiedlichen Radius zu fahren wie auf der anderen.

Variationen:

- » Spielen mit den Radien und Winkeln.
- » Gelände variieren: von flach bis steil, Buckelpiste, harte und eisige Pisten usw.
- » Fahren in verschiedenen Positionen: Schussfahren, Vor- und Rücklage. Mit und ohne Stöcke.

Hinweise:

- » Unterschiedliche Drehfreudigkeit der beiden Skiarten soll spürbar werden.
- » Es soll deutlich werden, dass bei einem längeren Ski Aktionen in einem größeren Umfang und mit höherer Intensität durchgeführt werden müssen, um auf das gleiche Ergebnis wie bei einem Kurzski zu kommen.
- » Unterschiede wie Laufruhe und Kantengriff sollen erkannt werden.

Kognitive Basics

Sich verfügbar machen: Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, eine Bewegungsausführung zur richtigen Zeit vorzubereiten bzw. einzuleiten.

Zu allem bereit

In Partner- und Gruppenarbeit sollen während des Fahrens mit bspw. Inline-Skates, Ski, Snowboard und Skateboard knappe Anweisungen gegeben werden, was der Übende im nächsten Moment durchführen soll. Diese Anweisungen können sich auf eine oder mehrere Personen beziehen. Der Übende muss permanent in Bereitschaft sein, um die Aktionen direkt ausführen zu können.

Variationen:

- » Veränderungen der Körperposition: vor-rück, links-rechts, hoch-tief.
- » Unterschiedliche Fahrtechniken.
- » Unterschiedliche Geschwindigkeiten.
- » Umfang und Intensität der Bewegungsausführungen.
- » Stockeinsatz: links, rechts, beidseitig, falsche Seite.
- » Fahrsinwechsel Forward to Switch.
- » Verschiedene Drehmechanismen.
- » Sprünge während der Fahrt.

Hinweise:

- » Aktionen sollen direkt nach der Ansage durchgeführt werden. Gelände und Schneeart können zusätzliche Herausforderungen darstellen. Aktionen aus allen möglichen Schneesportarten auswählen.

Breite Aufmerksamkeit erzeugen: Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, zwei weiter auseinander liegende Aspekte seiner Umwelt angemessen wahrzunehmen

Rhythmusschulen mit Zusatzaufgaben

Mit Turnmatten, Hütchen, Turnreifen, usw. kann man unterschiedliche Parcours aufbauen, welche verschiedenste Anforderungen an die Rhythmik stellen. Mit kleinen Zusatzaufgaben soll die Aufmerksamkeit in die Breite gezogen werden, sodass, wie im Wintersport üblich, neben einer rhythmischen Bewegungsausführung zusätzliche Wachsamkeit für die Umgebung nicht untergeht.

Variationen:

- » Über Mattenbahn laufen, ohne den Boden zu berühren. Mattenabstand rhythmisch und arrhythmisch anordnen und dabei einen Ball hochwerfen und fangen.
- » Durch Reifenreihe (o. Ä.) hüpfen. Reifen rhythmisch und arrhythmisch anordnen und dabei zugeworfene Bälle fangen, wieder zurück passen oder prellen.
- » Über Kastenbahn laufen. Unterschiedlich viel Platz zwischen den kleinen Kästen lassen und einen Ball prellen.
- » Einen Hütchenslalom vor-, rück- und seitwärts durchlaufen. Dabei vom Partner hochgehaltene Finger abzählen.
- » Die Übungsbeispiele können vielfach kombiniert und ausgebaut werden.

Hinweis: Man kann die Übungen zu einem großen Parcours zusammenbauen.

Auszüge der Einleitung und Spielideen im praktischen Teil wurden mit der Genehmigung des Spitta-Verlags in relativ identischer Art und Weise aus dem vorliegenden Schneeschul-Lehrplan gedruckt.

Literatur

Memmert, D., Kaffenberger, N., & Weirether, S. (2014). Die Schneeschule. Eine saisonal übergreifende Basisausbildung für den Wintersport. Balingen: Spitta.



Daniel Memmert ist Professor und Leiter des Instituts für Kognitions- und Sportspielforschung an der Deutschen Sporthochschule Köln. Seine wissenschaftlichen Arbeitsschwerpunkte liegen in der Bewegungswissenschaft, der Sportpsychologie, im Bereich der Sportspiel- und Evaluationsforschung, der Sportinformatik sowie in den Forschungsmethoden. Außerdem besitzt er Trainerlizenzen im Ski-Alpin und Snowboard.



Niels Kaffenberger arbeitet als Sportlehrer am Unisportzentrum der Technischen Universität Darmstadt. Er ist staatlich geprüfter Snowboardlehrer. Als Mitglied des Ausbilderteams Snowboard des Deutschen Skilehrerverbandes liegen seine Arbeitsschwerpunkte in der konzeptionellen Weiterentwicklung des Lehrwesens Snowboard sowie der praktischen Ausbildung angehender Snowboardlehrer.