

# Skifahren mit der Schulklasse

Zielsetzungen und Lernchancen – Ein Artikel von Rolf Dober

**Autor:**

Rolf Dober ist Lehrer und unterrichtet in Wiesbaden die Fächer Sport, Religion, Politik, Ethik und ist Fachberater Sport bei „Lehrer-online“. Das Internet möchte er für den Austausch von Unterrichtsideen und -projekten nutzen. Lernen und Lehren mit den Neuen Medien ist ein weiterer Aspekt seiner Arbeit. Von ihm zusammengestellte Beiträge und auch etliche wissenswerte inhaltliche Ergänzungen zu dem abgedruckten Artikel sind zu finden unter [www.dober.de](http://www.dober.de)  
Kontakt: [dober@lehrer-online.de](mailto:dober@lehrer-online.de)

Skifahren bietet eine Reihe von nicht alltäglichen Lerngelegenheiten:

Im Schulsikurs kann es nicht nur um das individuelle Erlernen bestimmter Techniken des Skisports gehen, vielmehr soll das Skifahren Bestandteil eines Gruppen-, Natur- und Bewegungserlebnisses sein. Gemeinsame Aktivitäten, Abenteuer und Erlebnisse stärken das Gruppengefühl und die Klassengemeinschaft. Vielfältiges, freudvolles Erleben und Bewegen in der freien Natur, fern von schulischen Zwängen, steigert das Wohlbefinden und weckt auch Interesse und Verständnis für den Schutz der Natur.

Mit solchen Zielsetzungen lässt sich ein Schulsikurs als pädagogisch sinnvolle Klassenfahrt in der Schule begründen. Die ökologischen Gefahren des Wintersports brauchen dabei keineswegs verschwiegen werden und die Vor- und Nachteile einer solchen Fahrt sollten offen ausdiskutiert werden (Eltern, Schüler, Lehrer). Bereits bei der Planung der Fahrt kann dies ein wichtiger pädagogischer Impuls sein.



Fotos: Südtirol Marketing Gesellschaft K.A.G. (2)

Die Vorbereitung auf die Klassenfahrt beinhaltet außerdem:

- Skigymnastik – konditionelle Vorbereitung
- Auseinandersetzung mit der Sicherheit beim Skifahren
- Übernahme von Verantwortung für Gruppenaktivitäten
- Thema „Lebensraum Alpen“ im Biologie-/Erdkundeunterricht

Dabei braucht die Klassenfahrt nicht beim Thema Skifahren stehen zu bleiben. Eine „Wintersportwoche“ in den Alpen kann mehr sein als ein reiner Skikurs:

Schneewandern, Rodeln, Skilanglauf, Big Foot, Snowboard, Carving u.a. können dazu gehören. Allerdings wird der organisatorische und eventuell auch der finanzielle Aufwand größer.

Die hier vorgestellten Überlegungen beziehen sich also auf das Skifahren, sie können und sollten aber nach Möglichkeit auf weitere „Schneesportarten“ ausgeweitet werden.

Aus sportlicher Sicht lassen sich vielfältige pädagogische Perspektiven besonders gut realisieren: Körper- und Bewegungserfahrung, Gestaltung, Kooperation, Leistung, Gesundheit, Wagnis, Abenteuer, Risiko können und sollten als gleichberechtigte Gestaltungsprinzipien eines mehrperspektivischen Skiunterrichts, aber auch der unterschiedlichen Aktivitäten im Umfeld des Skikurses gelten. Die Schülerinnen und Schüler können auf diese Weise auch unterschiedliche Zugänge zum Wintersport erfahren.

**Jugendgästehaus**  
Wolfenbüttel

- Kooperation mit Landesmusikakademie
- Ideal für Musikgruppen
- 43 moderne 1- bis 4-Bettzimmer
- Behindertengerecht

[www.JGH-WF.de](http://www.JGH-WF.de)

*Lernen durch Erleben*

**Weihnachten oder Ostern**  
3 Tage Klassenfahrt **56,00 €**  
5 Tage Schullandheim **ab 105,00 €**

14 weitere Projektangebote zu verschiedenen Themen

**KIEZ Querxenland**

[www.querxenland.de](http://www.querxenland.de)  
KIEZ Querxenland - Viebigstraße 1 - 02782 Seiffhennersdorf  
Tel.: 0 35 86 / 4 51 10 - Fax: 0 35 86 / 45 11 16 - [info@querxenland.de](mailto:info@querxenland.de)



schiedliche Lehr- und Lernwege eingeschlagen werden. Die hier vorgestellten Überlegungen sollen dafür Anregungen geben.

**Skifahren – Erste Erfahrungen**

Die Erfahrung zeigt, dass alle Anfänger innerhalb von einer Woche mittelschwere Pisten bewältigen können. Dabei ist es aber sehr wichtig, das unterschiedliche Lerntempo und unterschiedliche Verarbeitungsformen von Erfolg und Misserfolg beim Lernen bzw. bei der Gruppenbildung zu berücksichtigen.

**Aufwärmen auf der Piste – Vorbereitung auf den Skiunterricht**

Mit sich und anderen warm werden! Ein paar Aufwärm- bzw. Dehnübungen gehören an den Anfang des Skitages und sind auch nach längeren Pausen wichtig. Physiologisch dienen diese zur Anregung des Kreislaufs und zur Mobilisation des Bewegungsapparates (v.a. Dehnung). Aber auch in der Ski-gruppe muss man erst warm werden. Von daher ist es sinnvoll, die Übungen nicht als lästige Pflicht, sondern als Spaß in der Gruppe zu organisieren.

**Grunderfahrungen**

Gehen, Aufstehen, Rollerfahren, Schlittschuhschritte, Aufstehen, Wenden, Gleiten

und Schussfahrten, Anhalten und Bremsen, Bodenwellen und Sprünge, Liftfahren

**Geländewahl**

Für die Elementarerfahrungen ist zunächst ebenes Gelände zu wählen, für die ersten Schussfahrten nur sehr leicht geneigtes Gelände mit Gegenhang oder Auslauf. Wenn möglich, kann dabei das Liftfahren frühzeitig in den Lernprozess einbezogen werden.

**Aufgabenstellungen und Spiele**

sind besser als genaue Bewegungsanweisungen. Die Schülerinnen und Schüler probieren unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten aus und lernen dabei Material, Bewegungsmöglichkeiten sowie die eigene Gleichgewichtsfähigkeit kennen. Günstig ist auch ein Aufgabenparcours im Rahmen eines Stationsbetriebs.

**Gruppenübungen**

- Parteballspiele (ohne Ski, mit einem Ski; Tennisball, Handschuh, Frisbee...)
- Partnerfangen mit Handfassung, Kettenfangen, „Wolfsring“
- Bei Neuschnee: Figuren und Buchstaben in den Schnee treten
- Aufgaben mit „Indianapolisstart“ (z.B. 20-50 m Laufstrecken zur Skiausrüstung, Skianziehen und zurück)
- Partnerübungen
- Schieben und Ziehen, „Warmklopfen“, Partnerfangen, Verfolgsrennen etc. individuelle (Dehn-) Übungen

An die Anfänger werden beim Skifahren große Anforderungen an Koordination und Kondition gestellt. Das sollte beim Skiunterricht und den anderen Aktivitäten nicht übersehen werden, v.a. auf die damit verbundenen Unsicherheiten und Ängste sollte behutsam eingegangen werden, sonst wird der Skikurs für einige schnell zum Stress und das läuft dann allen gut gemeinten Zielsetzungen entgegen.

Die Methodik und Didaktik des Skilaufs und anderer Schneesportarten ist ständig in Bewegung. Gerade unter schulischen Bedingungen müssen oft Kompromisse zwischen pädagogischen Vorstellungen und der Machbarkeit des Schul-/Skikursalltags geschlossen werden.

Vor allem durch den Einsatz von Bigfoot, Snowblades und Carbing-Ski können unter-

**haus international**

München

**Mehr als ein Jugendgästehaus / Hostel**

Das haus international in München ist ein Zentrum für Schüler- und Studienaufenthalte und eine lebendige, zentral gelegene Stätte der Begegnung aller Kulturkreise und Nationen.

Wenn Sie als Gruppe, Schulklasse, Familie oder junggebliebene Erwachsene einen oder mehrere Tage das vielfältige Freizeit- und Kulturangebot Münchens erleben wollen, dann sind Sie bei uns genau richtig.

Unsere hauseigene Touristik Abteilung bietet Ihnen Vorschläge und Buchungen von interessanten Angeboten, Touren und Rahmenprogrammen rund um die Sehenswürdigkeiten in und um München.

- 186 Zimmer mit insgesamt 610 Betten • eigenes Restaurant mit Veranda und Biergarten, wahlweise auch mit HP/VP/LP • Aufenthaltsraum, Bar und Disco "Discovery" tägl. von 20 - 1 Uhr geöffnet • Internet und gratis WLAN, Billard, Kicker, Flipper, Video-Games, TV Räume, Tischtennisraum • Eigener Fahrradverleih
- Lehrerlounge mit TV, gratis Internet und kostenlosen Getränken • Konferenzraum für bis zu 175 Personen mit allen technischen Equipment • Bus/Tram Station direkt vor der Haustür, nächste U-Bahn Station in 3min erreichbar • Sicherheitsdienst nachts im Haus • Busparkplätze in der Nähe • Komfortable Unterbringung von Lehrern und Betreuern in neu renovierten, ruhigen Einzelzimmern mit DU/WC und TV

- Übernachtungen ab 17 € pro Person inkl. reichhaltigen Frühstücksbuffet • Freiplatz ab 20 Personen
- Bitte fragen Sie uns nach speziellen, saisonabhängigen Angeboten und Rabatten!
- Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot für Ihre Reise nach München!



haus international, Elisabethstraße 87, 80797 München, Tel.: 089 12006-0, Fax 089 12006-630, info@haus-international.de, www.haus-international.de

Internationaler Bund - IB - Freier Träger der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit e.V.



Folgende Grundsituationen können dabei erprobt werden:

**Ausrüstung kennen lernen**

- Ski an- und abschnallen / Ski tragen (auf Schulter und vor dem Körper) Bewegung der Ski auf der Stelle
- Ski vorne und hinten anheben / den Körper nach vorne und hinten verlagern / leichtes Springen / Hocke / seitlich neben die Ski setzen und wieder aufstehen (mit und ohne Stöcke)

**Fortbewegen/Spielformen**

Erste Erfahrungen auf Skiern sollten auch in spielerischer Form gesammelt werden:

- Gehen / Schieben / Ziehen mit Partnern / gleichzeitiger Einsatz beider Stöcke / Aufstehen nach einem Sturz / Rollerfahren auf einem Ski / Schlittschuhschritte / Aufsteigen und Wenden
- Treppenschritt, Grätenschritt, Spitzkehre

Weiter geht es mit Gleiten und Schussfahrten, Anhalten und Bremsen, Bodenwellen und Sprünge, Liftfahren.

Ausgehend von diesen Grunderfahrungen können gezielt skispezifische Grundtechniken gelehrt und gelernt werden.

**Skifahren und Umwelt**

Umwelterziehung ist im Schulsikikurs ein wichtiger Bestandteil. In vielen Schulen wird seit Jahren über den Sinn und Unsinn von Skikursen gestritten und die umweltbedrohenden Aspekte dieser Natursportart werden von den Gegnern des Skifahrens in der Schule in den Mittelpunkt ihrer Argumentation gestellt. Diese Argumente müssen sehr ernst genommen werden.

**Pistenregeln - FIS-Regeln**

- 1. Rücksicht auf die anderen Skifahrer**  
Jeder Skifahrer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
- 2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise**  
Jeder Skifahrer muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.
- 3. Wahl der Fahrspur**  
Der von hinten kommende Skifahrer muss seine Fahrspur so wählen, dass er den 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. Einfahren und Anfahren**  
Jeder Skifahrer, der in eine Skiabfahrt einfahren oder nach einem Halt wieder anfahren will,

muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

**6. Anhalten**  
Jeder Skifahrer muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.

**7. Aufstieg und Abfahrt**  
Ein Skifahrer, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.

**8. Beachten der Zeichen**  
Jeder Skifahrer muss die Markierung und die Signalisation beachten.

**9. Hilfeleistung**  
Bei Unfällen ist jeder Skifahrer zur Hilfeleistung verpflichtet.

**10. Ausweispflicht**  
Jeder Skifahrer, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Der Skiunterricht stellt aber auch eine gute Möglichkeit dar, um den Sinn eines natur- und umweltgerechten Verhaltens nicht nur zu verdeutlichen, sondern zu erleben. Ziel sollte es sein, über das Skifahren auch ein ausgewogenes Verhältnis zur Natur zu entwickeln. Während des Schulsikikurses kann auch ein Abend dieser Thematik gewidmet werden.

„Über das Skierlebnis zum Naturerlebnis, über das Naturerlebnis zum Naturschutz“ ist deshalb auch ein Motto des deutschen Skiverbandes. Damit dies nicht ein Lippenbekenntnis bleibt, muss die Schule einen entsprechenden Beitrag dazu leisten. Dabei bringt das Theoretisieren wenig. In der Unterrichtspraxis muss auf die Probleme eingegangen werden. Ehrlichkeit, keine Beschönigungen sind gefragt:

- Einschränkung des Naturverbrauchs durch Pisten- und Liftbau
- überlegte Planung der Besiedelung der Alpenlandschaft und der zur Versorgung notwendigen Infrastruktur (Hotelbauten, Restaurants, Parkplätze)
- Lösung der Verkehrsproblematik (Belastung des Alpenraumes durch Individualverkehr)
- Vermeidung von Abfall: Entsorgungsprobleme im Alpenraum
- Schutz von Fauna und Flora
- Schutz der Einrichtungen der Bergbauern (nach DSV-Skilehrplan)

**Qualifikation von Lehrkräften**

Schulsikikurse/Klassenfahrten dürfen nur von LehrerInnen mit Qualifikation zur Leitung solcher Kurse durchgeführt werden. Auch Hilfskräfte müssen eine Übungsleiterqualifikation nachweisen.

**EVENT NATURE**

Erlebnispädagogische Klassenreisen und Expeditionen bei Lychen in der Uckermark

EVENT NATURE - 24398 Sundsacker  
Tel.: 04644-9737170 - www.eventnature.de

**Jugendgästehaus der Stadt Schweinfurt**

**Sympathisch - Fränkisch - Schweinfurt**

Ganz gleich welcher Anlass Sie zu uns führt, es lohnt sich unsere schöne Stadt zu erkunden. Entdecken Sie Zeugnisse der alten Reichsstadt, wandeln Sie auf den Spuren der Industriepioniere und lassen Sie sich tragen vom Lebensgefühl des modernen Schweinfurt. Wir haben viele Angebote für Ihre Klassenfahrt z.B. Erlebnispädagogik und Kletterwald.

Am Unteren Marienbach 3  
97421 Schweinfurt  
Tel. 09721/675 295-0

[www.jugendgaestehaus-schweinfurt.de](http://www.jugendgaestehaus-schweinfurt.de)