



Foto: Mario Curti

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort und Einleitung	1
Einführung in die Thematik	2
Analyse und Ziel	4
Planung	5
Aktivität	6
Auswertung	7
Schema Unterrichtsvorbereitung	8
Planungskreislauf in der Praxis	9
Umsetzung in der Praxis	
SKI – Praxisbeispiel	10
SNOWBOARD – Praxisbeispiel	11
LANGLAUF – Praxisbeispiel	12
TELEMARK – Praxisbeispiel	13
BACKCOUNTRY – Praxisbeispiel	14
BACKCOUNTRY – Praxisbeispiel	15
Schlusswort, Bibliografie und Impressum	16

Planung im Schneesport

Vorwort

Riet R. Campell, Direktor SSSA

Planung als Grundlage für den Erfolg

Wer hat nicht schon mal über Familien-, Haus-, Karriere-, Pensionierungs- oder sonst eine Planung nachgedacht und darüber diskutiert.

Einer guten Planung geht eine Analyse der IST- und der SOLL-Situation voraus. Das Ziel soll spezifisch messbar, attraktiv, realistisch und zeitlich limitiert sein. Nur anhand klar definierter Ziele kann eine gute Planung vorgenommen werden.

Ein Plan B ist Voraussetzung, falls die bei der Aktivität vorgefundenen Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer, Ausrüstung usw.) nicht mit den Planungsvorgaben übereinstimmen.

Beim Durchführen der Aktivität ist es wichtig, eine geschickte Organisationsform mit Spass und Sicherheit zu wählen.

Wer schon mal ein Haus geplant und gebaut hat, weiss nach der Auswertung, was man beim nächsten Mal besser machen kann.

In diesem Sinne wünsche ich allen viel Freude bei der Planung der nächsten Aktivität.

Einleitung

Michael Weyermann, Head of Education SSSA

Das Thema «Planung im Sport» ist Gegenstand der Fortbildungsperioden 2017/18 und 2018/19.

Geschickte Organisation, Sicherheitsaspekte, Spass und Lernerfolg sind wichtige Mosaiksteine einer fundierten, zielführenden Unterrichtsplanung. Grundstein eines qualitativ hochstehenden Unterrichts, bei dem die Bedürfnisse des Gasts im Zentrum stehen, ist die sorgfältige Planung. Es liegt in der Natur der Sache, dass mit zunehmender Erfahrung weniger Planungsaufwand betrieben wird. Niemand wird bestreiten, dass es sich lohnt, lieb gewordene Gewohnheiten von Zeit zu Zeit zu hinterfragen, veraltete Ideen zu streichen und so neuen Impulsen Raum zu geben.

Diese Academy informiert über die notwendigen Schritte einer ganzheitlichen Planung anhand des Modells des Planungskreislaufs und der Konzepte der Lehrmittelsreihe 2010 von Swiss Snowsports. Zudem findet Ihr in dieser Ausgabe die Vorlage für eine Unterrichtsvorbereitung sowie Praxisbeispiele der verschiedenen Disziplinen.

Viel Spass bei der Lektüre und bei der Umsetzung vor, während und nach dem Unterricht!

Schneesportlehrer/innen bewegen sich im Spannungsfeld von Gästebedürfnissen, rechtlichen Voraussetzungen, schulinternen Weisungen sowie lokalen Regelungen. Um eine optimale Betreuung der Gäste mit ihren Voraussetzungen und Bedürfnissen zu gewährleisten, ist eine qualitativ gute Planung wichtig. Sie gibt der Lehrperson Sicherheit. Wer plant, ist fähig, optimal und individuell auf die aktuelle Situation reagieren zu können. Das Unterrichtsmodell (SSSA, 2010) bietet die Grundlage, um möglichst viel Gedankengut in die Planung einfließen zu lassen. Planungsmodelle sind Orientierungshilfen, die der Planung unterschiedlich langer Einheiten im Schneesportunterricht dienen.

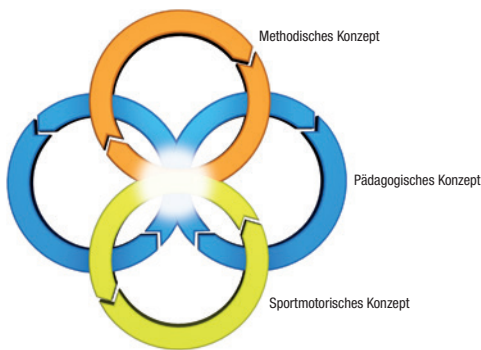


Abb. 1: Unterrichtsmodell (Schneesport Schweiz, Band 1/2010, S. 13)

Der Gast im Zentrum

Der Erfolg einer jeden Lektion liegt in der Zufriedenheit des Gasts. Diese wird nicht primär durch Fortschritte in seiner individuellen Technik erreicht, sondern durch das Gefühl, stets nach seinen Bedürfnissen und seinem Wohlergehen behandelt worden zu sein.

Die Komponenten des sportmotorischen Konzepts zeigen die Faktoren auf, die es dem Gast ermöglichen, Fortschritte zu erzielen. In jeder Phase der Planung wird der aktuelle Leistungsstand des Gasts in die Überlegungen integriert.

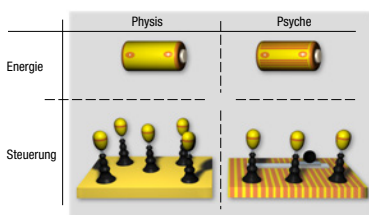


Abb. 2

Abb. 2: Leistungsmodell in Metaphern (Schneesport Schweiz, Band 1/2010, S. 49)



Abb. 3

Abb. 3: Technikmodell Schneesport

Die Lehrperson und ihre Voraussetzungen

Für die Lehrperson sind die Kenntnis der persönlichen Stärken und Schwächen des Gasts sowie das eigene Vorwissen wichtige Bausteine für einen erfolgreichen Unterricht.

Das Modell der Handlungskompetenzen hilft bei der Beurteilung der persönlichen Voraussetzungen.

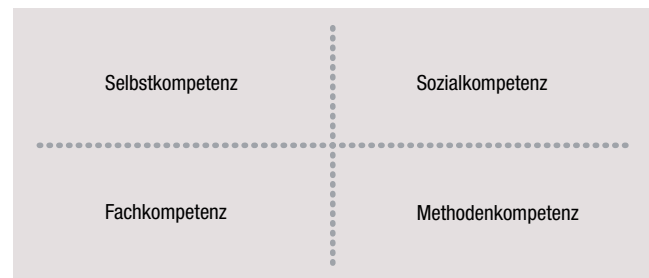


Abb. 4: Modell der Handlungskompetenz für eine Lehrperson im Sport (Schneesport Schweiz, Band 1/2010, S. 19)

PEAK

Die Unterrichtsphasen werden in Schneesport Schweiz (SSSA, 2010) anhand des Führungsrad PEAK verdeutlicht.

PEAK steht für **P**lanen, **E**ntscheiden, **A**usführen und **K**ontrollieren.

Der Unterricht soll anhand der vorhandenen Informationen

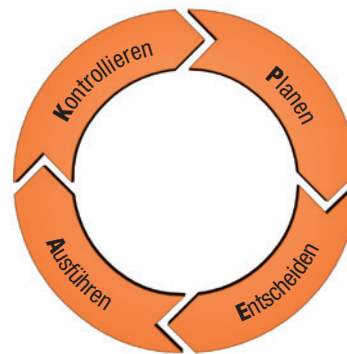


Abb. 5: PEAK-Führungsrad (Schneesport Schweiz, Band 1/2010, S. 108)

geplant und danach entschieden werden, was und wie genau unterrichtet werden soll. Bereits beim Ausführen wird kontrolliert, ob die getroffenen Entscheide der aktuellen Situation angepasst sind.

Dieser Ablauf wird laufend wiederholt. So werden die getätigten Schritte überprüft und die nächsten geplanten überdacht sowie gegebenenfalls angepasst – immer mit Blick auf das Leistungsmodell. Mögliche Leitfragen: Sind meine Gäste konditionell und emotional bereit, einen Schritt weiter zu gehen? Habe ich sie koordinativ und mental-taktisch ausreichend vorbereitet, um den nächsten Schritt zuzulassen?

Planungskreislauf

Der Planungskreislauf führt die Lehrperson durch ihre Unterrichtstätigkeit. Er enthält die notwendigen Planungsschritte.

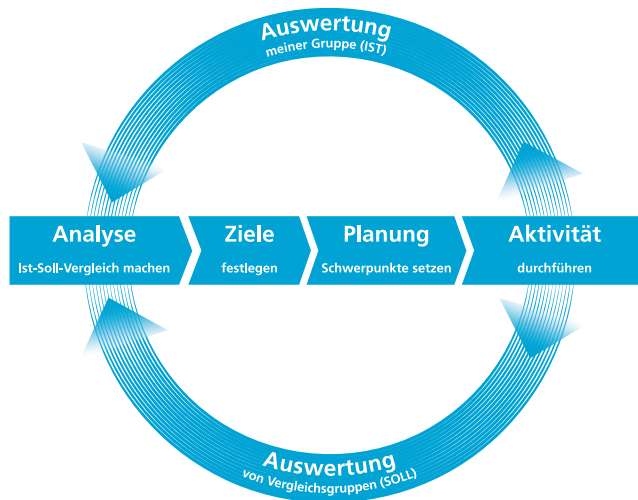


Abb. 6: Der Planungskreislauf von Jugend+Sport. In Anlehnung an das Planungsmodell der Trainerbildung Schweiz (nach Bürgi/Fuchslocher, 2007)

Analyse: Sie findet sowohl vor, während wie auch nach dem Unterricht statt. Der IST-SOLL-Vergleich des Gasts basiert auf dem Leistungsmodell. Sowohl die physischen als auch die psychischen Faktoren werden im Vergleich stets berücksichtigt. Ebenfalls werden vor und während der Lektion die aktuellen Gegebenheiten zum Wetter, der Schneebeschaffenheit, der Anlagesituation wie auch der Frequenz auf der Piste analysiert.

Ziele: Die Unterrichtsziele werden im Dialog mit dem Gast definiert. Seine Wünsche und sein Vorwissen bestimmen diese.

Das Akronym SMART dient als Eselsbrücke für die wichtigen Punkte der Zieldefinition:

- S** spezifisch
- M** messbar
- A** attraktiv
- R** realistisch
- T** terminiert

Planung: Anhand der definierten Ziele wird die Planung erstellt. Diese umfasst je nach Zeitrahmen mehrere Tage bis Wochen oder auch nur eine Lektion. Bei der Anwendung der gesetzten Schwerpunkte mit ihren definierten Zielen ist die aktuelle Situation angemessen zu berücksichtigen. Bereits in der Planung werden die möglichen Formen dem optimalen Gelände zugeordnet.

Aktivität: Als Lehrperson stehen wir stets im Dialog mit dem Gast und führen ihn durch den Unterricht – sein Ziel vor Augen haltend. In der Durchführung unserer Planung werden durch geschickte Organisation Sicherheit, Spass und Lernerfolg garantiert. Die geplanten Organisationsformen verhelfen dem Gast zu vielen Wiederholungen der geplanten Zielbewegung auf dem Schnee.

Auswertung: Die Auswertung berücksichtigt das angestrebte Ziel und die aktuelle Situation. Wo steht der Gast physisch und psychisch, wie sind die aktuellen Bedingungen (IST-SOLL-Vergleich)? Diese Beurteilung findet bereits während der Lektion statt und hilft den Unterricht der aktuellen Situation anzupassen.

Durch eine Lernzielkontrolle und eine Auswertung am Ende des Unterrichts werden die Planung überprüft sowie weitere Schritte mit dem Gast besprochen.

Ebenfalls bietet dies der Lehrperson die Gelegenheit, aus dem eigenen Unterricht zu lernen, um in späteren Lektionen noch optimaler handeln zu können.



Foto: Riccardo Simonet

Analyse

Die Analyse ist ein wiederkehrender Prozess. Sie wird während jedes Planungskreislaufs wiederkehrend durchgeführt, um ein optimales Handeln in jeder Situation gewährleisten zu können.

Analyse vor dem Unterricht:

- Erwartete Voraussetzungen/Bedürfnisse des Gasts
- Zeitrahmen
- SOLL-Bedingungen (optimale Voraussetzungen) im Gebiet und Leistungsstand des Gasts
- Erwartete IST-Bedingungen im Gebiet. Wetter, Schnee, Pisten, Frequenz, Anlagen

Analyse vor dem Unterricht mit dem Gast:

- IST-Bedingungen im Gebiet
- IST-Situation bezüglich der Bedürfnisse des Gasts
- Geschätzte IST-Situation bezüglich des Leistungsstands des Gasts

Analyse während des Unterrichts:

- Aktuelle Situation (IST-Bedingung) des Gasts gemäss den vier Faktoren des Leistungsmodells
- Aktuelle Situation (IST-Bedingung) im Gebiet (stetig ändernd)

Analyse nach dem Unterricht:

- IST-SOLL-Vergleich bezüglich des definierten Ziels
- Nächste Schritte zur Erreichung des Ziels
- Anpassungen und nächste Schritte auf dem Weg zum Ziel

Ziel

Die Gäste kommen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Erwartungen zum Unterricht. Für die Lehrperson ist es entscheidend, diese zu kennen. Gemeinsam mit dem Gast wird das Lernziel festgelegt und die Handlungen während des Unterrichts danach ausgerichtet.

Im Klassenunterricht ist das technische Lernziel durch die Swiss Snow League gegeben, wird jedoch individuell den Gästen angepasst. Die stetige Kommunikation mit dem Gast über die nächsten Schritte zeigt ihm, dass sein Wohlergehen im Zentrum steht.

Ein Unterrichtsziel kann sich aus Teilzielen zusammensetzen. Diese Teilziele führen zur Realisierung des gesteckten Unterrichtsziels. Je nach gewählter Unterrichtsmethode bauen die Teilziele aufeinander auf (strukturiertes Lernweg) oder sie werden als Zwischenstation gesehen (kombinierte Methode; Schneesportschweiz, SSSA, 2010). Die Teilziele bezwecken, dem Gast einen möglichst raschen Lernerfolg zu vermitteln, seinen Optimismus zu fördern und die gesteckten Ziele zu erreichen.

Die Buchstabenfolge SMART dient der Zieldefinition als Gedankenstütze:

Spezifisch (das Ziel möglichst präzise und konkret beschreiben)

Messbar (Wie erkennt der Gast, dass das Ziel erreicht wurde?)

Atraktiv (Gibt dieses Ziel dem Gast genügend Energie und Motivation, um es erreichen zu wollen?)

Realistisch (Kann der Gast das Ziel mit den vorhandenen Voraussetzungen erreichen?)

Terminiert (Bis wann will der Gast das Ziel erreicht haben? Wie viele Schritte [Teilziele] braucht es bis zum Ziel?)

Die Erfüllung der Bedürfnisse des Gastes nach sozialer Interaktion, dem Gefühl, Teil einer Gruppe zu sein und Spass im Unterricht, müssen je nach Kompetenz und Erfahrung der Lehrperson ebenfalls geplant werden.

Neben dem methodisch optimalen Aufbau einer Form und dem individuellen Fordern und Fördern der einzelnen Gäste sind für die Gruppendynamik auch verschiedene Organisationsformen sowie Rätsel oder Spiele ein wichtiger Teil.



Foto: Mario Curti

«Glück ist, was passiert, wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft.»

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr–65 n. Chr.)

In der Planung werden Schwerpunkte gesetzt und als Wegweiser genutzt.

Dies geschieht kurzfristig (Lektion, Halbtag, Tag oder Woche), mittelfristig (Saison-/Jahresplanung) oder langfristig (Ausbildungsprogramm, Mehrjahresplanung).

Die Schwerpunkte gibt der Gast mit seinen Bedürfnissen, Zielen und zeitlichen Möglichkeiten vor.

Weitere Hilfen für die Definition der technischen Schwerpunkte sind die Swiss Snow League, die Swiss Snow Academy sowie die Lehrpläne der Lehrmittelsreihe Schneesport Schweiz (SSSA, 2010).

Mit den Informationen aus der Analyse und der gemeinsamen Festlegung der Ziele wird die Planung erstellt. Je kurzfristiger diese ist, umso detaillierter wird der Inhalt der Lektionen definiert und kommuniziert.

Verfügen wir über eine Woche, können höhere Ziele als Unterrichtseinheit geplant werden. Der notwendige Zeitraum für Teilziele wird festgelegt und besprochen.

Weniger erfahrenen Lehrpersonen hilft eine detaillierte Planung, um in den unterschiedlichen Situationen angepasst reagieren zu können.

Die Struktur der Lektion (Halbtag, Tag) hilft dabei zielführend zu planen:

- Einstimmen/Aufwärmen/Einfahren
- Hauptteil
- Ausklang/Auswertung

Der Inhalt des Unterrichts kann mithilfe von folgenden Fragen vorbereitet werden:

- **Wozu?** Sinn
- **Was?** Übungswahl
- **Wie?** Vermittlungsform, Methodenwahl, Hilfsmittel

Wir halten uns dabei an die methodischen Kernsätze

- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Einfachen zum Schwierigen
- vom Wesentlichen zur Vielfalt



Foto: SSSA

Sicherheit, Spass, Lernerfolg

Jede Planung ist nur so gut wie ihre Umsetzung. Wir planen, um gegebenenfalls auf die aktuelle Situation reagieren zu können.

Der Erfolg des Unterrichts steht und fällt mit dem IST-Zustand des Gasts. Ein umfassendes Bild erhält die Lehrperson nur durch eine gute Kommunikation. Der Zustand des Gasts und der Umgebung bestimmt die Anpassung der Planung.

Mithilfe des pädagogischen Konzeptes schafft die Lehrperson ein förderndes Lernklima.

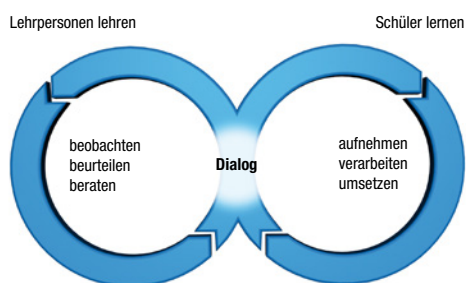


Abb. 7: Modell des pädagogischen Konzeptes (Schneesport Schweiz, Band 1/2010, S. 31)

Ebenso wird der Gast durch das Einbinden verschiedener Aufnahmekanäle im Lernprozess unterstützt. Es gilt, während des Unterrichts herauszufinden, mit welchen Lerntypen die Lehrperson zu tun hat.

Je individueller auf die Gäste eingegangen wird, desto eher ist ein Lernerfolg zu verzeichnen. Mögliche Fragestellungen für die Lehrperson sind:

- Was für Lerntypen sind meine Gäste?
- Was für eine Beratung ist optimal?
- Wie können sie Informationen am besten aufnehmen, verarbeiten und umsetzen?

Einzelne Übungen sind bloss Schritte auf dem Weg zum Ziel. Das Hauptziel gibt die Richtung vor und leitet uns in unseren Entscheidungen.

Jeder Unterricht bietet viel Lernpotenzial für die Lehrperson. Durch die Dokumentation von Übungen, Notizen zu speziellen Erkenntnissen und evtl. die Aufnahme neuer Ideen können diese Erfahrungen für zukünftige Unterrichte genutzt werden.

Um für jeden Gast das Beste aus seiner Zeit auf dem Schnee herauszuholen, sind folgende Punkte zu beachten:

- **Transparenz:** Den Ablauf der Lektion, des Halbtages oder Tages mit dem Gast besprechen.
- **Anpassen:** Sowohl der IST-Zustand des Gasts wie auch jener der äusseren Bedingungen werden stetig beobachtet und die Planung entsprechend angepasst.
- **Fahrzeit:** Jeder Gast soll auf möglichst viel Fahrzeit während der Lektion kommen. Die Informationszeiten und Organisationsformen sind diesem Grundsatz unterzuordnen.
- **Soziale Integration:** Gäste – insbesondere Jugendliche und Kinder – haben ein grosses Bedürfnis nach sozialer Integration und Mitspracherecht. Neben stetig ändernden Organisationsformen (Partner-, Kleingruppen-, Gruppenübungen) können auch Rätsel und Spiele für die Zeit auf dem Sessellift Stimulation und Erfolgserlebnisse auf einer anderen Ebene schaffen.



Foto: Mario Curti

Die Auswertung mit einem umfassenden IST-SOLL-Vergleich ist für Lehrperson und Gast gleichermaßen wichtig.

Durch den Einbezug des Gasts bei der Auswertung bleibt dieser bis zum Ende der Lektion im Zentrum. Er kann seine Ziele überprüfen, neue setzen und seine Eindrücke mitteilen. Zu jeder Auswertung gehört auch ein Ausblick. Mit den gegebenen zeitlichen Möglichkeiten des Gasts werden bereits gemeinsam Pläne geschmiedet, wie und wann man die nächsten Schritte in Angriff nehmen könnte. So fördert die Lehrperson die Gästebindung und unterstreicht den Mehrwert des Unterrichtsbesuchs.

Für jüngere Gäste bieten die Inhalte der Swiss Snow League und der Swiss Snow Academy die optimale Grundlage, um eine gute Auswertung machen zu können. Die Vision möglicher Fortschritte auf dem Schnee motiviert zu weiteren Bemühungen.



Foto: SSSA

Der Lehrperson gibt die Auswertung Ideen, wie die folgenden Lektionen verbessert werden könnten.

Mögliche Fragen zur persönlichen Auswertung:

Hat der Gast die gesetzten Ziele erreicht? (Ja/nein? Weshalb?)

War die Planung angepasst? (Ja/nein? Weshalb?)

Was konnte nicht realisiert werden?

Was würde ich das nächste Mal anders machen?
Was beibehalten?

Auswertung mit dem Gast

Lernziel überprüfen

Selbstkontrolle durch Absolvieren einer Zielübung

Feedback von Partner/in/Kleingruppe zur Zielform

Videocontrolling

Show-Abfahrt der Zielform in Kleingruppen

Wettkampf mit Zielform der Gruppe

Auswertung im Gespräch

Stimmungsbarometer (Wie fühle ich mich aktuell?
Einstufen von heiss bis kalt)

Daumen hoch, in die Mitte oder nach unten zu den einzelnen Sequenzen der Lektion

Jede/r erzählt den Höhepunkt ihrer/seiner Lektion.

Visionen geben (wie weiter?)

Empfehlung für die persönliche Weiterentwicklung des Gasts (weitere Formen).

Bilder und Videos der nächstmöglichen Ziele zeigen.

8 Schema Unterrichtsvorbereitung

Der Grundgedanke des auf dieser Seite abgebildeten Schemas einer Unterrichtsvorbereitung entstammt dem Lehrmittel Schneesportunterricht (Band 1/2010) von Swiss Snowsports.
Das Schema enthält die wichtigsten Komponenten und hilft bei der Planung eines zielorientierten Unterrichts.

Analyse	Personale Voraussetzungen	Altersstufe/Geschlecht:	Anzahl:
	Lerngruppe	<input type="checkbox"/> Einsteiger	<input type="checkbox"/> Fortgeschrittener <input type="checkbox"/> Könnner
	Leistungsstand/Bemerkungen:		
	Bedürfnis/Technisch:		
	Weiteres:		
	Thema:	Lernstufe: <input type="checkbox"/> E/F <input type="checkbox"/> A/V <input type="checkbox"/> G/E	
Hilfsmittel:		Spezielles:	

Situative Voraussetzungen
Schnee: Meteo: Gelände/Anlagen: Ausrüstung:
Zeit: Besonderes:
Normative Voraussetzungen:

	Bis wann
Ziele	Hauptziel
	Teilziel 1
	Teilziel 2
	Teilziel 3

	Zeit/Fahrten	Situation, Material, Hilfsmittel	Bewegungsaufgaben, Alternativen	Organisationsform
Planung und Aktivität	Aufwärmen/ Einstimmen			
	Hauptteil			
	Ausklang/ Auswertung			
Analyse	Wie weiter?			

Analyse	Ziele	Planung	Aktivität
<p>Gast</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedürfnisse • Vorkenntnisse (Leistungsmodell) • Privat-/Gruppenunterricht <p>Lehrperson</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwissen (Handlungskompetenzen) • Bekannte Hilfsmittel (LM, Ideensammlung, Videotools) • Andere Lehrpersonen mit demselben Level <p>Situativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktuelle Situation (Meteo, Anlagen, Piste, Frequenz) • Zeitlicher Rahmen <p>Normativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • FIS-Regeln, SKUS-Regeln, RiskV • Vorgaben/Regeln der Schneesportschule • Ziele SSLE_SSAC 	<p>Hauptziel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technische Form(en) • Erlebnisse (Natur, Après-Ski, Action) • Positive Emotionen • Guiding (Gebiet kennenlernen, begleitet sein) <p>Teilziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nach Hauptziel und Zeit zu definieren 	<p>Schwerpunkte setzen</p> <p>Anhand der Haupt- und Teilziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wochenplanung (Saisonplan): Was und wann: • Lektion-/Tagesplanung: Einleitung <ul style="list-style-type: none"> • Einstimmen/Aufwärmen • Rückblick (Vorwissen)/Ausblick • Themenbezogen einfahren Hauptteil <ul style="list-style-type: none"> • Ziel gibt roten Faden im Unterricht • Lernwege/Methoden • Organisationsformen • Alternativen bereit Ausklang/Auswertung <ul style="list-style-type: none"> • Lernziel überprüfen (Video, Partnerkontrolle, Gespräch etc.) • Ausfahren 	<p>Anpassen an aktuelle Situation</p> <p>Beobachten</p> <p>Beurteilen Beraten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn ... → dann ... • Erleichtern/Erschweren • Organisationsformen
Auswertung			
<p>Alle Punkte richtig analysiert? Wenn nein, wieso?</p>	<p>Zieldefinition realistisch?</p>	<p>Lernziel erreicht? Gästebedürfnis befriedigt? Was und wieso angepasst? Was hat funktioniert? Was ist das nächste Mal anders zu planen? Was sind die nächsten Schritte?</p>	

Umsetzung in der Praxis

Die Praxisbeispiele auf den folgenden Seiten basieren auf der Tabelle oben, die den Grundgedanken des Planungskreislaufs illustriert.

Durch das steigende Interesse am Fahren in nicht präpariertem Gelände und im Sinne der allgemeinen Sicherheit, wurden Unterrichtsbeispiele zum «Fahren in unpräpariertem Schnee» erarbeitet.

Diese Beispiele dienen als Grundlage für die persönliche Aus-/Fortbildung und Weiterentwicklung.

Sie sind dahingehend ausgearbeitet, dass jede Lehrperson den Unterricht ihrem Ausbildungsstand und ihrer Handlungskompetenz entsprechend ausführen kann.

Beispiele der verschiedenen Disziplinen

- **Ski:** Parallelschwingen in unpräpariertem Schnee (Swiss Snow League/Black Prince)
- **Snowboard:** Fahren in unpräpariertem Gelände (Swiss Snow League/Red Star)
- **Langlauf:** Cruisen, im nicht präparierten, hügeligen Gelände oder Berggebiet
- **Telemark:** Telemarken in unpräpariertem Schnee
- **Backcountry:** Erste Schritte abseits der Piste
- **Backcountry:** Tourentag

Analyse	Ziele	Planung	Aktivität
<p>Gast</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen vom Parallelschwingen in unpräpariertem Schnee • Gute Skifahrer, Swiss Snow League – Red Star • Keine speziell breite Ski • Sportlich, motiviert • Entwicklungsstufe 3 (9–12 Jahre) • Gruppenunterricht mit sieben Personen <p>Lehrperson</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstkompetenz gross, gut organisiert • Sehr gutes skitechnisches Können • Erfahrung mit Smartphone, Video • Gute Kenntnisse im Umgang mit LVS, Sonde, Schaufel <p>Situativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulver, bewölkt, Pistenrand, gelbe Pisten • Von der Skischule definierte Pisten für die ersten Erfahrungen in unpräpariertem Schnee • Halbtageslektion <p>Normativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • FIS-Regeln, SKUS-Regeln • Schulinterne Weisungen • Ziele SSLE_SSAC • Pistenbezeichnungen, Gebiet 	<p>Hauptziel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Gäste erfahren die Möglichkeiten beim Fahren in unpräpariertem Gelände. • Sie kennen die wichtigsten Merkmale bezüglich des Sicherheitsverhaltens. • Können einen einfachen Abschnitt in nicht präpariertem Schnee befahren. • Erleben Neues im Skigebiet und in der Natur. <p>Teilziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder Gast kann die angestrebte Technik auf der präparierten Piste fahren. • Kennt die Wichtigkeit der Skistellung, Grundposition und des Bewegungsmusters in unpräpariertem Schnee. • Kann Kurven in einfachem, unpräpariertem Gelände fahren. • Kann lange Kurven in mittelstarkem, unpräpariertem Gelände fahren. 	<p>Planung für einen halben Tag:</p> <p>Wenn es die Schnee- und Wetterverhältnisse erlauben, über die «normalen» Pistenformen immer wieder kleinere Abstecher auf unpräparierte Pisten machen. Die Sicherheit der Gäste hat oberste Priorität.</p> <p>Unterrichtsplanung:</p> <p>Eineitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Info Lektionsablauf: Wer hat Erfahrungen abseits präparierter Pisten? • Kennenlernen und Einwärmen (Spiel ohne Ski im Kreis), Kernbewegungen Beugen/Strecken und die Standfläche breit/schmal thematisieren. <p>Einfahren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegensatzerfahrungen im Parallelschwing, welche von der präparierten Piste zur unpräparierten Piste helfen können. • Beugen/Strecken: Am Anfang strecken bei der Auslösung. • Breite/schmale Skistellung: schmale Skistellung für den Auftrieb und die Stabilität • Vor/Rücklage: Am Fuss spüren, dass die Grundposition eher fersenastig ist. <p>Hauptteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühl für den Schnee entwickeln, Schneewiderstand fühlen. Geradeaus fahren in unpräpariertem Schnee mit beidbeinigem Beugen/Strecken. Skispitzen auf gleicher Höhe halten (Monoski) • Über Fahren in Vor-/Rücklage die zentrale Position für diese Schneearart erlernen. • Übertriebene Cross-over-Auslösung, wenn möglich über den Pistenrand hinaus, um die unmittelbare Gegensatzerfahrung von Piste und Nichtpiste zu spüren. • Flaches, unpräpariertes Gelände mit erhöhtem Tempo mit grossen Kurven befahren (Schwungauslösung über Cross-over) • Allmählich in die Trichterform übergehen und die Radien verkürzen. • Mit kleinen Radien beginnen, Stock als Dreh- und Stützhilfe im Moment der grössten Belastung aus dem vornegehenden Schwung zur aktiven Entlastung nutzen. • In der Steuerphase 1 Geduld üben (lange Steuerphase 1, kurze Steuerphase 2), Lehrperson gibt gute Spurenbilder vor und kontrolliert die Spurenbilder der Gäste. • Schwünge aneinanderreihen und die schmale Skistellung und die zentrale Position überprüfen. • Rhythmusübungen kombinieren mit Strecken/Beugen durch Ein- und Ausatmen. Einatmen bei der Auslösung, ausatmen während der Beugebewegung in der Steuerphase 2. • Geländangepasstes Fahren im Sinne der Geschwindigkeitskontrolle. Lange Kurven im mittelstarken Gelände, falllinienorientiertes Fahren im flachen Gelände. <p>Ausklang/Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung durch Videofahrt im flachen bis mittelstarken Gelände. • Kurzes Einzelfeedback nach der Videofahrt. Video auf dem Lift zeigen. Videos auf den Gruppenchat stellen. • Sicherheit und Selbstverantwortung thematisieren. • Gruppenritual zum Abschluss mit Ausblick auf die nächsten Möglichkeiten. 	<p>Allgemein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haltepunkte genau definieren. • Organisationsformen variieren (Einzel, Partner, Gruppe). <p>Erleichtern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschwindigkeit erhöhen, um dem Einsinken vorzubeugen. <p>Erschweren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anzahl Schwünge vorgeben. • Ohne Stockeinsatz, um aktives Beugen/Strecken zu üben. • Gruppe für die Videoaufnahme gut organisieren.
Auswertung			
<ul style="list-style-type: none"> • Gäste waren motiviert und sportlich. • Die Thematik Sicherheit am Anfang anzusprechen, war wichtig. • Falls die Eltern beim nächsten Mal auch beim Meetingpoint sind, diese bei der Information miteinbeziehen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptziele erreicht. • Einige meistern das Teilziel «Fahren in mittelstarkem, unpräpariertem Gelände» noch nicht. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Pistenwahl war sicher und den Weisungen der Schneesportschule entsprechend. • Die Struktur der Übungen hat funktioniert. Bei einigen hatte die Trichterform nicht den erwarteten Lernerfolg. Diese Gäste hatten den Lernerfolg bei der Übung über den direkten Beginn mit kleinen Radien. • Alle Gäste konnten in einfachem, unpräpariertem Gelände fahren. <p>Weiteres Vorgehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Festigen der Tempokontrolle in mittelstarkem Gelände. • Längere «Runs» planen. Weitere Möglichkeiten zeigen, was wir im Gebiet fahren könnten. 	

Analyse	Ziele	Planung	Aktivität
<p>Gast</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 Jugendliche/Gruppenunterricht • Teils mässig sportlich • Wunsch: Erlernen von Fahren in unpräpariertem Gelände • Mit Gruppe zusammen sein <p>Lehrperson</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachkompetenz mittel, noch nicht besonders erfahren im Thema • Selbstkompetenz gross, gut organisiert • Smartphone, Video <p>Situativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thema: Fahren in unpräpariertem Gelände erwerben • ½ Tag • Pulver, bewölkt, gelbe Pisten <p>Normativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • FIS-Regeln, SKUS-Regeln, RiskV • Ziele SSLE_SSAC • Pistenbezeichnungen Gebiet 	<p>Hauptziel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Teilnehmenden können einen einfachen unpräparierten Hang sicher befahren. • Alle Teilnehmenden nehmen ein spezielles Erlebnis vom heutigen Tag mit. <p>Teilziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Teilnehmenden können die vorbereitende Schwungform auf der Piste fahren. 	<p>Wochenplanung:</p> <p>In zwei Tagen erneut Neuschnee gemeldet. Thema: Festigen der Form, Anwenden des Beugeschwungs.</p> <p>Unterrichtsplanung:</p> <p>Einleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Info über Tagesablauf. Wer hat welche Erfahrung mit diesem Thema? • Aufwärmen: « Ein Tag im Leben eines Surfers». Vom Aufstehen bis Wellenreiten. Der Lehrer spielt vor, die Gruppe ahmt die Bewegungen nach. Jeder Teilnehmer fügt ein Teil der Geschichte mit Bewegungen hinzu. <p>Einfahren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druckpunkte beim Fahren spüren. Je länger die Fahrt, desto mehr verstärkt sich der Druck bei den hinteren Zehen/Fersen. <p>Hauptteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flaches Schwungbild in Schnee falllinienorientiert zeichnen. Diese Schwünge fahren. • Kapitän auf Brücke: Oberkörper bleibt stabil in Fahrrichtung orientiert. Nur die Beine arbeiten. DEMO • Bei jedem Richtungswechsel Nase kurz aus dem Schnee heben. • Im Wheelie wie ein Dampfschiff fahren. Nur feines Kippen/Knicken. Oberkörper bleibt wie bei Kapitän auf Brücke aufrecht über dem Brett. DEMO • Jeweils einen Schwung auf der Piste und einen Schwung neben der Piste fahren. Den unterschiedlichen Schneewiderstand spüren. DEMO • Frage: Was ist anders? Was müssen wir beachten, wenn wir ganz in unpräpariertem Gelände fahren? • Liffaufgabe: Wieso dürfen wir die gewählte Strecke befahren, auch wenn sie unpräpariert ist? • In unpräpariertem Gelände in Pistennähe: Über den Schnee surfen wie übers Wasser. Wie das Fahren im Wheelie. • Big-Wave-Surfen: Zuerst Welle gerade hinterfahren und erst mit höherem Tempo mit Kurven beginnen. • Tempoänderungen: Langsam starten und dann schneller werden. • Frage: Was geht einfacher? (Höheres Tempo) • Partner/in beobachten, ob er/sie wie ein Kapitän auf der Brücke aufrecht über dem Brett steht. • Wie auf Piste: Bei jedem Richtungswechsel Nase kurz aus dem Schnee heben. <p>Ausklang/Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernzielkontrolle mittels Video von unten: Einen Hang definieren, der von der ganzen Klasse genutzt wird. Jeder wählt eine eigene Spur. • Ausfahren in der Gruppe bis Sammelplatz • Video zeigen • Gruppenritual zum Abschluss 	<p>Allgemein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei einsinken im Pulver → Geschwindigkeit erhöhen/ Gewicht auf hinteres Bein verlagern. <p>Erleichtern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit mehr Tempo von der Piste in den Pulverschnee fahren und wieder zurück. <p>Erschweren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zu zweit hintereinander eine 8 in Hang zeichnen, Spurenbild kontrollieren. • Zu zweit oder in der Gruppe die gestellten Fragen auf dem Lift besprechen.
Auswertung			
<ul style="list-style-type: none"> • Sportlich besser als erwartet • Hohe Motivation für diese Thematik • Teils etwas harte Bretter • Bei drei Jugendlichen die Bindung hinten etwas flacher gestellt. Dies beim nächsten Mal zu Beginn thematisieren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Ziele erreicht. • Ein Teilnehmer hat noch etwas Schwierigkeiten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lernziel erreicht • Gästebedürfnis befriedigt? Ja, würden gerne Powderkicker bauen. • Übungen angepasst. Mehr Zeit investieren und mit höherem Tempo falllinienorientiert fahren. • Morgen Beugeschwung repetieren und Formen üben, die viel Bewegung in den Beinen provozieren. 	

Analyse	Ziele	Planung	Aktivität
<p>Gast</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mässig sportlich • 5 Erwachsene/Gruppenunterricht <p>Lehrperson</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachkompetenz mittel, noch nicht so erfahren im Thema • Selbstkompetenz gross, gut organisiert • Smartphone, Video <p>Situativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25cm Pulver, bewölkt • Dauer erster ½ Tag, am zweiten ganzer Tag <p>Normativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • FIS-Regeln, SKUS-Regeln • Schulinterne Weisungen • Ziele Lehrplan SSSA • Loipen, Wildschutzgebiet, Bezeichnungen 	<p>Hauptziel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steigen und abfahren in nicht präpariertem Gelände erwerben • Cruisen in nicht präpariertem hügeligem Gelände oder Berggebiet. • Mit Gruppe zusammen sein • Naturelebnis, Respekt gegenüber Wild kennen lernen. <p>Teilziele</p> <p>Gast:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder findet seine optimale Aufstiegs- und Abfahrtslinie. • Spitzkehre <p>Lehrer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lerntyp (jeden Gast individuell erfassen) • Ängste erfassen 	<p>Wochenplanung:</p> <p>½ Tag: Steigen/Abfahren erwerben Tag: Cruising-Tagestour: Formen festigen</p> <p>Unterrichtsplanung:</p> <p>Einkleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Info über Ablauf, Aussichten auf den zweiten Tag. • Aufwärmen: die Geschichte vom Birkebeiner, Vorbereiten für den Tiefschnee. Jeder Teilnehmer versucht einen Teil der Geschichte in eine Bewegung umzusetzen und übergibt an den Nächsten. Alle machen die vorgeführten Bewegungen gleich mit. • Umgang mit Cruising Ausrüstung (Rucksack mit Verpflegung, Fell- oder Schuppenski, Stöcke mit grösseren Stockteilern etc.). Niveau der Teilnehmer erfassen. • Hang definieren, welcher von der ganzen Klasse genutzt werden kann. Niemand benutzt vorhandene Spuren. <p>Hauptteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haftung der Ski fühlen • Skiführung im Tiefschnee/auf präparierter Loipe • Gleichgewicht (Koordination) • Spitzkehren (Wende) • Spur des Vorgängers benutzen • Psychischer Teil (Ängste mit Tiefschnee, Hangneigung) • Hangneigung erkennen, einschätzen • Fahrformen: Abfahrtsposition (Stockhaltung immer nach hinten ausgerichtet) • Bogenreten in leichter Abfahrt • Kleiner Sprung und Landung im weichen Tiefschnee • Fragen: Dürfen wir uns als Langläufer in diesem Gelände bewegen? Was ist anders in nicht präpariertem Gelände? <p>Ausklang/Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernzielkontrolle mittels Video von unten: Einen Hang definieren, welcher von der ganzen Klasse genutzt wird. Jeder wählt eine eigene Spur. • Ausfahren in der Gruppe bis zum Sammelplatz • Video zeigen. • Gruppenritual zum Abschluss 	<p>Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Abfahren Hände aus der Schlaufe nehmen • Abstand halten <p>Erleichtern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit/ohne Stöcke • flacheres Gelände <p>Erschweren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Rucksack • welliges Gelände
Auswertung			
<ul style="list-style-type: none"> • Fitness besser als erwartet. Gäste waren sehr beeindruckt. • Cruiser-Ski und -Schuhe sehr bequem • Abnehmbare Felle, besser als Schuppen. Respekt für Schutzgebiete gesteigert. 	<ul style="list-style-type: none"> • Technisch sehr gefordert • Ziele erreicht. Mittagessen an Feuerstelle war sehr lustig. 		<ul style="list-style-type: none"> • Hauptziele erreicht? Wer hat welchen Fortschritt erreicht? • Informieren über morgige Cruising-Tagestour.

Analyse	Ziele	Planung	Aktivität
<p>Gast</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene (Hauptzielgruppe im Telemark) • Skifahrer/Snowboarder mit Vorkenntnissen • Wunsch 1: Neue Herausforderungen und neue Emotionen erleben • Wunsch 2: Fähig sein, im unpräparierten Schnee zu telemarken (off-piste) <p>Lehrperson</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schneesportlehrer mit Telemarkkenntnissen (Freizeit-Telemarker) • Telemarkspezifische Fachkompetenzen vorhanden • Sehr gute Personal- und Sozialkompetenzen und gute Selbstorganisation • Smartphone, Video <p>Situativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Privatgast in einer anderen Schneesportdisziplin, jeden Morgen während fünf Tagen • Zeiträumen: ein paar Stunden • Schneefall, Piste nicht komplett präpariert, off-piste-Verhältnisse am Pistenrand <p>Normativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • FIS-Regeln, SKUS-Regeln, RiskV • Interne Weisungen • Markierte Pisten 	<p>Hauptziel</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der Erwachsenenbildung reduziert man von «Lernzielvereinbarungen», um Wünsche und Ziele zu definieren. Der erwachsene Gast hat Selbstkompetenzen und eigene Überzeugungen, welche wir akzeptieren müssen, um das Ziel zu erreichen. Daran erkennt er unsere Professionalität. • Wenn der Erwachsene den Wunsch verspürt, seine Kompetenzen zu verbessern, wird er motiviert sein, etwas Neues zu lernen. • Gast in die Lernzone bringen und die richtigen Fragen stellen, um sein individuelles Können zu verbessern und seine Wünsche zu erfüllen. <p>Teilziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauptsächlich in der vom Gast bevorzugten Ebene arbeiten (Funktionen, Bewegungen, Formen). • Als Experten sollten wir dem Schüler genügend Zeit geben, um das Gelernte immer wieder von Neuem zu spüren. 	<p>Wocheziel: Die erlernten Bewegungsabläufe beim Telemarken verbessern unsere Fähigkeiten in unserer Hauptdisziplin. Gleichzeitig erleben wir das Telemarken.</p> <p>Lektionsablauf:</p> <p>Begrüssung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materialkontrolle, Schnee- und Sichtverhältnisse (aktuelle Situation) • Besprechung des Lernziels mit der Abschlussfrage «Bist du einverstanden ...» <p>Einführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warm-up: Lockere und einfache Abfahrt mit der Aufgabe, seine eigene Körperbewegungen zu spüren (Kopf, Oberkörper, Hüfte, Fussgelenke). Mit dem anschließenden Dialog die richtigen Schritte finden, um die Lektion weiterzuführen (richtige Fragen stellen, Antworten richtig interpretieren). <p>Hauptteil: <i>Gerätfunktion</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Weight-lifting-Run: Konstante und progressive Skibelastung in Steuerphase 2; sich vorstellen, wie viel Belastung auf die Ski einwirkt/sich entwickelt. • Smoothy-Run: Fahren in unregelmässigem Schnee und die Gerätfunktionen wirken lassen. <p><i>Bewegungen – Gefühle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Melting-pot-Run: Die verschiedenen Schrittwechsel ausprobieren (Norweger, Kanadier, simultan); die Unterschiede spüren und dann den richtigen Schrittwechsel, der aktuellen Situation angepasst, ausführen. • Board-Run: Mit/ohne Stöcke, überkreuzte Arme, Hände an der Hüfte, Hände in der Luft, Arme horizontal wie Flügel, Hände zeigen, wohin ich fahre, vor – mit – gegen Rotation mit Schulter und Arme. <p><i>Formen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cool-Run: Beugschwung auf der gut präparierten Piste ausführen und das Gleiche am Pistenrand (kleine Buckel) fahren, um die Funktionalität des Bewegungsablaufs besser zu spüren. • Bunny-Run: Streckschwung auf ungleichmässiger Piste (natürliche Unebenheiten etc.) ausführen. Die Streckbewegung der Auslösung auf den Unebenheiten ausführen, um die Entlastung besser zu spüren. <p>Ausklang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • That's mel-Run: Die neu erworbenen Kompetenzen auf anspruchsvollen, variierten Gelände einsetzen und anwenden. Videoaufnahme. 	<p>Allgemein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Wichtigkeit des Bewegungsumfanga und das proaktive TM-Fahren hervorheben, um unpräparierte Schneeverhältnisse besser zu bewältigen. <p>Erleichtern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Übungen auf gut präparierten Pisten ausüben. Eine Linie in den Schnee zeichnen und sich bildlich ein Hindernis (Buckel, Hügel, etc.) vorstellen. <p>Erschweren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstelle von wechselweisen Schwüngen «Piste/Pistenrand» Schwüngen «Pistenrand/off-piste» • Ausführung mit Stöcken in Stockmitte haltend. • Ausführung ohne Stöcke • Timing: Spurfahren
Auswertung			
<ul style="list-style-type: none"> • Blieb die Motivation erhalten? • Habe ich die richtige Mischung zwischen Sicherheit, physischer Anstrengung und Motivation gefunden? 	<ul style="list-style-type: none"> • Waren meine kurzfristigen Ziele richtig gewählt, um die mittelfristigen (Saison) und langfristigen (nächste Saison) Ziele optimal zu unterstützen und zu erreichen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Während des Warm-ups beobachten und beurteilen, welche Kanäle und Methoden den grössten Effekt auf die Emotionen meines Schülers haben, um einen guten Dialog zu fördern. • War die während der Lektion angewandte Methode und die Kommunikation immer optimal? • Gab es während der Lektion ein Motivations- und/oder Konzentrationsgefälle beim Schüler? Falls ja, an diesem Punkt der Lektion wieder einsteigen oder weiterfahren. • War genügend Zeit, um individuell umzusetzen? • Habe ich die Lernzielvereinbarung respektiert? Habe ich meine Rolle als Lehrperson korrekt ausgeführt? 	

Analyse	Ziele	Planung	Aktivität
<p>Gast</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedürfnis, erste Schritte abseits der Piste zu machen • Erlebnis mit Gleichgesinnten • Sportliche Fahrer • Gruppe (6 Jugendliche) <p>Lehrperson</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachkompetenz gut (selber begabterer Tourengeher) • Selbstkompetenz mässig, nicht so selbstsicher • Methodenkompetenz gut (Hilfe mit Smartphone, Ausbildungsblättern, zusätzliches LVS, Lawinenbulletin auf Papier, SMT-Ausbildungsmaterial) • Sozialkompetenz gut <p>Situativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulverschnee, schön, mässig steiles Gelände • 2 Tage während einer Woche <p>Normativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • FIS-Regeln, SKUS-Regeln, RiskV • Schulinterne Vorgaben • Ziele SSLE_SSAC 	<p>Hauptziel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder Teilnehmer soll diesen Tag in positiver Erinnerung behalten. • Der Unterricht soll so abgehalten werden, dass sich die Teilnehmer noch mehr Backcountry-Erlebnisse wünschen. • Jeder Teilnehmer soll die elementaren Backcountry-Grundkenntnisse kennen. <p>Teilziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder Teilnehmer findet ein im Schnee verstecktes LVS. • Jeder Teilnehmer kennt die Vorgehensweise bei einem Lawinenunfall (Alarmierung). 	<p>Wochenplanung: Auf Gruppenwunsch, ein Tag Backcountry-Einführung und einen zweiten Tag für das Festigen des Erlernenen.</p> <p>Tagesplanung: Einführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Info über Tagesablauf, Ziele, Lawinenbulletin zeigen, erklären. • Aufwärmen: Engel im Schnee zeichnen lassen, jeder Teilnehmer erklärt die Merkmale einer ihm bekannten Schneearart. • Mündliche Materialkontrolle: Schaufel, Sonde, LVS erklären – einschalten. <p>Einfahren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurze Freerideabfahrt in Pistenmähe, bewusstes Fahren mit Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. <p>Hauptteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • LVS: Jeder Teilnehmer schaltet sein Gerät auf «Suchen» und läuft von verschiedenen Richtungen auf ein ca. 100m entferntes, eingeschaltetes LVS zu. Erhalte ich einen Ton, die Anzeige auf dem Display prüfen (Preis, Distanz ...?) • Airport Approach (Manuel Genswein): Bei grosser Distanzanzeige sich schnell bewegen, je näher, desto langsamer. Gezielt und genau arbeiten. DEMO • Signalsuche, Grobsuche, Feinsuche, Punktsuche – DEMO mit akustischer Suchphasenansage. Zweiergruppen, einer sucht mit Suchphasenansage, der Zweite filmt die Suche mit Smartphone. Darauf folgt die Auswertung. • Alarmierungsschema bei einem Unfall erklären. Anwendung in einem kurzen Rollenspiel: Wer meldet? Was ist passiert, wo, wie viele, Helfer? • <i>Lawinenbulletin:</i> Eckpunkte erklären; Gefahrenstufen, Höhenlage, Exposition. Erklären der Gefahrenstufen anhand des Ampelsystems, selbständiges Zusammensetzen des Gefahrenstufenpuzzles. • Wie kann ich im Gelände die ungefähre Höhe abschätzen ohne Smartphone/Karte? Bestimmen der Hangexposition. DEMO • Wer erkennt Hänge der angegebenen gefährlichen Hangexposition im Lawinenbulletin? • Steilheit messen mithilfe der Stöcke (Pendeltrick). DEMO, Steilheit von umliegenden Hängen schätzen, dann selbständiges Messen zu zweit. Hänge in Steilheitsklassen einteilen (mässig steil, steil, sehr steil, extrem steil; Merkmale der entsprechenden Hänge). • <i>Disziplin/Verhalten:</i> Besonderheiten während des Fahrens abseits der Piste aufzeigen, anhalten immer oberhalb des Lehrers. Fahren mit taktischen Anweisungen, DEMO während weiterer Abfahrt. Auf Kommando einzeln fahren, alle fahren rechts von meiner Spur, Korridor, Wählen der Haltepunkte ... <p>Ausklang/Auswertung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung einer Variantenabfahrt, Überprüfung des Verhaltens und der Disziplin. • Gezielte Fragen über Steilheit, Exposition und Höhenlage stellen. • Gruppenritual, um den Unterricht abzuschliessen. 	<p>Erleichtern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • LVS: mit Teilnehmern, die etwas Mühe haben mitlaufen – sie sollen kommentieren, was sie machen. <p>Erschweren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • LVS-Gerät mit verdeckten Augen, nur mit akustischem Ton suchen. • Die Steilheit von weit entfernten Hängen einschätzen, Hangexposition bestimmen, Lehrperson kontrolliert diese auf seinem Smartphone (Landkarte mit Steilheitsanzeige).
Auswertung			
<ul style="list-style-type: none"> • Alle Teilnehmer noch motivierter als erwartet • Zum Teil ältere LVS-Geräte • Gute physische Verfassung 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimmung super • Elementare Backcountry-Grundkenntnisse vermittelt 	<ul style="list-style-type: none"> • Guiter Aufbau • Grosse Themenvielfalt, kurzzeitig roten Faden verloren (mehr beim Elementaren bleiben) • Alarmierungsschema muss noch einmal wiederholt werden. • Braucht beim nächsten Backcountry-Tag eine kurze Wiederholung der durchgenommenen Themen. 	

Analyse	Ziele	Planung	Aktivität
<p>Gast</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedürfnis, Tourentag zu erleben • Erlebnis in der Natur • Sozialer Zusammenhalt stärken • Gute Fahrer • Gruppe Privat (6 Erwachsene) <p>Lehrperson</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachkompetenz gut, selber viel ausserhalb der Piste unterwegs • Selbstkompetenz gut, • 8 Jahre Unterrichtserfahrung • Methodenkompetenz, Einsatz von Hilfsmitteln wie Smartphone, Video • Sozialkompetenz gut <p>Situativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frühlingschnee, bedeckt, coupliertes Gelände • 1 Tag <p>Normativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • FIS-Regeln, SKUS-Regeln, RiskV • Schulinterne Vorgaben 	<p>Hauptziel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder Teilnehmer soll diesen Tag in guter Erinnerung behalten. • Bei jedem Teilnehmer soll Interesse für weitere Aktivitäten abseits der Piste (Touren) geweckt werden. <p>Teilziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder Teilnehmer besteigt den Gipfel. 	<p>Wochenplanung: Eingebettet in einer Off-Piste-Woche kommt der Wunsch nach einem Tourentag mit Gipfelbesteigung.</p> <p>Tourenplanung: Der Bergwunsch wird nach den Kriterien der RiskV beurteilt (Bewertung nach SAC-Tourenführer WS) und mit dem Schulleiter besprochen. Die Tour ist von einem Lehrer mit FA, der die Bewilligung RiskV des Kantons hat, machbar. Die Tour wird nach der 3x3-Filtermethode (1. Planung) mit den Kriterien Verhältniss, Gelände, Mensch minutös vorbereitet und beurteilt. Nach Planung sich mit der Gruppe treffen – die Tour wird besprochen, das Wetter und Lawinenbulletin werden erläutert, die Tour wird auf einer Landkarte eingezeichnet, mögliche Varianten werden angeschaut und gewichtet. Die Zusammenstellung der Gruppe analysieren – Stärken, Schwächen (Wahrnehmungsfällen). Persönliches Material und das erforderliche Gruppenmaterial erläutern – jeder TN erhält einen Materialzettel.</p> <p>Tagesplanung:</p> <p>Einkleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Info über Tagesablauf. Erläuterungen zur Wittersituation, Temperatur, Schnee, ... • Rückfrage nach allgemeinem Wohlbefinden. • Mündliche Materialkontrolle: Schaufel, Sonde, LVS, Felle, Harschseisen, Verpflegung, Trinken, ... <p>Hauptteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Bergbahnen zum Ausgangspunkt. Während der Bergfahrt laufende 3x3-Beurteilung (2. Beurteilung vor Ort) – Felle (Schneeschuhe) montieren, Harschseisen?, LVS-Test, Schlussmann bestimmen. • Aufstieg: Tempo dem Schwächsten anpassen, nach ca. 15 Minuten Jacke ausziehen. • Beim Erreichen des Zwischenziels: Neubeurteilung – weiter Richtung Gipfel oder Variante Rückfahrt zum Ausgangsort. Beurteilung mit den Gästen besprechen und Entscheid begründen. • Steiler Hang (3. Einzelhangbeurteilung): Vor Begehung Pause: Abrutschgefahr – Harschseisen, Neuschnee – Lawinen, Nassschnee – Lawinen, Gäste – Angst, Kondition, Wetter – Sicht, Wind ...? • Gipfel: Felle (Schneeschuhe), Harschseisen demonstrieren, Verpflegung, Panorama erklären, Frage nach dem Wohlbefinden. Infos zur Abfahrt mit möglichen Varianten, Abfahrt festlegen, Entscheid (anhand der Beurteilung vor Ort und Einzelhangbeurteilung) mit Gästen besprechen und begründen. • Taktik in der Abfahrt: Freie Fahrt, Fahrt in meinem Bereich, rechte oder linke Begrenzung, Korridor, Spurfahren, Haltepunkte definieren ... • Videokamera: Mit der mitgenommenen Kamera die Gäste einzeln filmen. <p>Ausklang/Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf der Terrasse des Restaurants bei einem Apéro die Tour mit den Gästen besprechen. • Mögliche relevante Fragen an die Gäste: Hat sich jeder zu jeder Zeit wohl gefühlt? Konnte jeder die Tour geniessen? • Mögliche Fragen, die ich mir stelle: Hatte ich die Situation immer im Griff? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen? • Aufgenommenes Videomaterial zeigen – erörtern. 	<p>Erleichtern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufstieg bis Zwischenziel Rückfahrt auf Piste <p>Erschweren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei Abfahrt nochmals hochsteigen und geplante, mögliche Variante fahren.
Auswertung			
<p>Teilnehmer zum Teil physisch an der Grenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gutes, gemietetes Material 	<ul style="list-style-type: none"> • Gipfel erreicht • Positive Emotionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gästebedürfnis befriedigt. • Noch ein bisschen langsamer hochlaufen. • Beim steilen Hang immer Harschseisen montieren. 	

Schlusswort

Michael Weyermann, Head of Education SSSA

Erinnern Sie sich an die Vorbereitung Ihrer ersten Lektionen in der Ausbildung und mit Gästen?

Mit zunehmender Erfahrung nimmt der Planungsaufwand merklich ab. Eben diese Routine kann Chance oder Falle zugleich sein. Ich bin der Ansicht, dass es sich lohnt, die durch die Routine gewonnene Zeit gelegentlich in eine ausführliche Planung zu investieren. Eine erneute Auseinandersetzung mit dem Thema Planung soll Raum zur Selbstanalyse schaffen, die stetige Weiterentwicklung fördern und dazu anregen, alte Muster zu überdenken und Raum für neue Ideen zu schaffen. Nicht nur für unsichere und wenig erfahrene Lehrpersonen ist die Planung wesentlich und nützlich. Jede Lehrperson will ihrem Gast/ihren Gästen das Bestmögliche bieten. Wichtig ist, dass wir uns nach dem Unterricht zu einer Analyse/Auswertung in geeigneter Form disziplinieren. Diese Reflexion für sich selbst und mit dem Gast ist essentiell für die eigene Entwicklung, aber auch für einen laufenden bedürfnisgerechten Unterricht des Gastes.

Ich wünsche Allen eine gute Saison mit gewissenhaft geplanten Lektionen und erfolgreichen Planänderungen. Der Aufwand lohnt sich, um entspannt unterrichten zu können. Und, last but not least, der Gast wird Euch in bester Erinnerung behalten und bei einem nächsten Unterricht wiederum Euch als Lehrperson wünschen.



Foto: Mario Curti

Bibliografie

Swiss Snowsports Association (2010):
Schneesport Schweiz, Lehrmittelserie 2010, Belp
Swiss Snowsports Association (bis 2016):
sämtliche Publikationen, Belp
BASPO Magglingen, Monika Kurath, Philipp Schütz, Dominique Fankhauser, Matthias Baumgartner:
Planung im Sport, Ausgabe 2016

Alle Lehrmittel von Swiss Snowsports und die Academy sind zu finden unter: www.snowsports.ch

Impressum

Projektleiter Michael Weyermann, Arsène Page

Redaktionelle Leitung Arsène Page

Autoren Isa Jud, Arsène Page, Michael Weyermann

Mitautoren Aldo Berther, Marcel Homberger, Jürg Marugg, Davide Melena, Andri Poo

Lektorat Stephan Rubli

Gesprächspartner und Lektoren Education Pool SSSA, Domenic Dannenberger, Daniel Friedli, Simone Schmid

Fotos Mario Curti, Riccardo Simonet, SSSA

Adresse der Redaktion SWISS SNOWSPORTS Redaktion, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Gestaltung und Druck Somedia Production, Sommeraustrasse 32, CH-7007 Chur, www.somedia-production.ch

Adressänderungen Direkt an Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Bezugspreise Für Mitglieder des Verbands Swiss Snowsports im Beitrag inbegriffen.

Nachdruck Die in ACADEMY publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt jede Haftung für unverlangt eingeschickte Texte oder Fotos ab.

Auflage 16 300 Exemplare, davon 10 800 deutsch, 3 200 französisch und 2 300 italienisch.