Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 14 (1957)

Heft: 11

Artikel: Gedanken zum Skiunterricht

Autor: Eusebio, Taio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991083

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gedanken zum Skiunterricht

Taio Eusebio †
Zeichnung: Weiss

Es liegt im Wesen des Menschen, nach Höherem und Besserem zu streben. Doch wie ein neues Leben geheimnisvoll geborgen ist, damit es wohlbehütet reifen kann, bevor es ans Licht tritt, so bleibt oft auch das Denken und Fühlen des Menschen verborgen, bis die Ausdrucksform gefunden und das Neue, Zeitgemässe erschaffen ist. Diese Feststellung hat auch in der Entwicklung des Skiunterrichtes ihre Gültigkeit. Nach verhältnismässig langem Stillstand befinden wir uns heute in einer Periode der Entfaltung, da Neues sich Bahn bricht. Der Skiunterricht wird von den Fluten des modernen Daseins mitgerissen, und es wäre ein Fehler, sich dagegen zu stemmen. Der heutige Unterricht wird von psychologischen Erkenntnissen getragen. Er trägt neue Züge und geht zum Teil andere Wege als früher.

Der Schüler

Der Mensch, d. h. in unserem Falle der Schüler, muss in den Vordergrund, ins Zentrum unseres Wirkens treten. Die Psychologie vertritt mit Recht den Grundsatz, dass der Mensch das Primäre sei, dem alles andere unterzuordnen ist. Und wenn der Mensch eine Entwicklung durchmacht, muss auch der Unterricht damit Schritt halten; es sind daher Formen und Methoden zu suchen, die den neuen Gegebenheiten angepasst sind. Wichtig ist auch, dass der Unterricht dem Alter entspricht. Eine weitere Forderung, die sich aus den neuen psychologischen Grundsätzen ergibt, betrifft die Freiheit. Der Unterricht soll möglichst ungebunden sein. Der Mensch kann sich nur in der Freiheit vollständig entfalten. «Werde wer Du bist». Nach diesem Leitgedanken sollte der Lehrer an seine Schüler herantreten. Der Schüler muss — er hat das Recht dazu — «werden wer er ist», und nicht, was der Lehrer im Kopf hat.

Beweglichkeit

Es ist somit wichtig, dass der Lehrer nicht ausschliesslich die Technik im Auge hat, sondern seinen Schüler als Menschen. Sein Ziel sei denn auch nicht, dem Schüler eine bestimmte Technik oder Bewegungsform beizubringen; wichtig ist, ihm das Bewegungserlebnis zu vermitteln, ihn bewegungsfähig zu machen. Die Bewegungen, die der Schüler ausführt, sollen nicht vorgeschriebene Formen einer doktrinären Technik sein, sondern Ausdruck inneren Erlebens. Sie sollen dem Bedürfnis entsprechen, etwas zu gestalten und sich im gegebenen Milieu zu bewähren.
Tieferer psychologischer Sinn dieses Unterrichtes ist es, den Schüler lebensfähig zu machen, damit er sich in seiner Umgebung nach Notwendigkeit und Last bewegen kann.
Die gute Bewegungsfähigkeit ist von der vollen Beweglichkeit getragen. Beweglichkeit ist eine der Grundforderungen des Skifahrens, ja der Schlüssel zum beherrschten, guten Fahren.
Die natürliche Beweglichkeit wird aber am besten durch volle Aktion vermittelt und nicht durch Detailarbeit und Technik. Totale Tätigkeit schenkt dem Schüler das volle Erlebnis, das einzig den richtigen Sinn für Bewegung gewährleistet und die Aufnahmefähigkeit erhöht.

Die vitale Form

In der totalen Bewegung birgt sich das Charakteristische jeden Sportes. Sie stehe also immer im Vordergrund. Der Schüler, besonders das Kind, nimmt die Bewegung als Ganzes, d. h. synthetisch und nicht analytisch auf. Deshalb müssen wir in vollen, freien Formen unterrichten, bis das Bewegungserlebnis gesichert ist. Es gilt, tätig zu sein, zu üben und zu experimentieren, unbekümmert um die festgelegte, normierte, äusserliche Form. Man wird im Anfang auch nicht zu viele Korrekturen anbringen. Auf diese Art erlangt der Schüler die Fähigkeit, eine eigene, seinem Wesen entsprechende Form zu finden. Diese vitale Form ist sehr wichtig, wichtiger als die spätere voll beherrschte Technik, weil sie lebendig ist und das Typische enthält. Sie schafft die Bereitschaft und Aufnahmefähigkeit zu weiterem Gestalten. Auf der Basis dieser vitalen Form kann dann weiterentwickelt werden.

Die Analyse und Endform

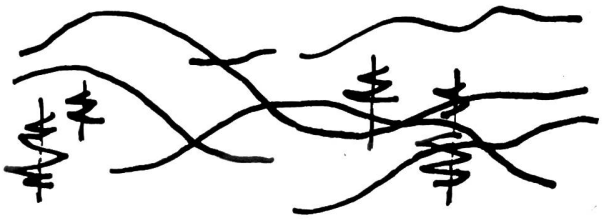
Aus dem freudigen Bewegungserlebnis erwächst im Schüler der Wunsch, das Gelernte noch besser zu besitzen, noch besser zu beherrschen. In diesem Moment beginnt die Analyse der Bewegung, die technische Schulung, die zu tieferen Kenntnissen führt. Der Erfolg der technischen Schulung hängt weitgehend davon ab, ob der Schüler den seelischen Zustand erreicht hat, der diesem Unterricht entspricht, d. h. ob er den Willen besitzt, tiefer in die Materie einzudringen. Bei einem solchen Vorgehen wird der Schüler bald zur beherrschten, höheren Form der Bewegung gelangen, in der er sich voll als Mensch ausdrücken und erleben kann. Diese letzte Stufe nennen wir die persönliche Endform.

Grundarbeit

Wir kennen also drei Unterrichtsstufen: allgemeine Beweglichkeit, vitale Form, persönliche Endform. Die grundlegende Tätigkeit des Skisportes ist daher: Gleiten und Fahren.
Von diesem Gesichtspunkt aus und auch aus psychologischen Gründen ist die Wanderung die beste Art des Unterrichts. In der einfachen Auseinandersetzung mit dem Gelände, mit seinen äussern Gegebenheiten entfaltet sich die Bewegung aus einem innern Bedürfnis, aus einer totalen Anteilnahme heraus, aus der Notwendigkeit, sich sinnvoll und lebensgetreu zu bewegen. Die natürliche Beweglichkeit wird geweckt. Im Kampf mit dem Gelände wächst die Aufnahmefähigkeit und die Bereitschaft zur Bewegung, so dass daraus ein volles inneres Erleben entsteht.

Vertrauen schaffen

Gleichzeitig mit der geschilderten Entwicklung wächst das Vertrauen. Dies ist Voraussetzung, um Fortschritte zu erzielen, das Interesse zu festigen und die Selbstaktivität zu fördern. In ruhiger, langsamer Fahrt — auch in schwerem Gelände — stellt sich das Vertrauen ein. Der Schüler geht in der Auseinandersetzung mit seinen Ski auf, er hat keine Zeit, an seine Hemmungen zu denken. Wenn die Aufgabe gelöst und die Schwierigkeiten überwunden sind, tritt anstelle der Hemmungen das volle Vertrauen. Der Weg ist geebnet, der Erfolg ist nahe.
Gleichzeitig mit der Beherrschung der Bewegung erwirbt der Schüler auf diese Weise Freude an der Fahrt, Sicherheit, Tatendrang.



Aufgaben stellen

Eine weitere psychologische Erkenntnis lehrt uns, den Schüler durch das Stellen von bestimmten Aufgaben in erhöhtem Masse zu interessieren. Anstatt zu fordern, vorzuschreiben oder zu befehlen versuche man, wo immer sich die Möglichkeit bietet, eine Aufgabe zu stellen. Im Suchen nach der Lösung überwindet der Schüler seine Angst, die Bewegung erfolgt organisch, sauber und entspricht dem Aufgehen des ganzen Menschen in seiner Aufgabe.

Freies Ueben

Um dem Schüler und seiner Entwicklungsstufe besser Rechnung tragen zu können, lösen wir — wo dies möglich ist — die grosse Klasse in kleinere Gruppen auf. Im freien Ueben unter Aufsicht des Lehrers erreichen wir einen methodischen Höhepunkt des Unterrichts. Freies Ueben ist nötig, damit sich der Schüler selbst erkennen kann. Durch unsere Aufsicht und Anteilnahme werden in ihm frische Kräfte geweckt. Selbständigkeit des Schülers ist höchstes Ziel, Kulmination eines saubern, organischen, erzieherischen Unterrichts.

Sinnvolle Arbeit

Die Uebungen, die wir verlangen, müssen sinnvolle, lebensgetreue Arbeit darstellen. Sie sind nur dann sinnvoll, wenn sie eine tiefe Verwandtschaft mit den grundlegenden Tätigkeitsformen des Skisportes haben und der Natur des Schülers, seiner seelischen Entwicklung entsprechen. Für die Jugend sind zum Beispiel Hochgehen, Hüpfen, Springen, Schweben naturgetreue Uebungen, die ihrer Psyche entsprechen.
Durch Analysieren, technisches Ueben, Turnen gerät man leicht auf Nebengeleise. Skifahren ist nicht Turnen. Obschon der allgemeine Wert des Turnens unbestritten ist, ist es hier nicht am Platz. Wir haben besseres zu tun, nämlich die typische Tätigkeiten des Skifahrens in verschiedenartigem Gelände und Schnee zu fördern.

Die Abwechslung

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Notwendigkeit, nicht zu lange bei der gleichen Uebung zu verweilen. Es ist eine Tatsache, dass bei abwechslungsreichem Ueben der Körper den Stoff besser aufnimmt. Es handelt sich hier um die praktische Anwendung des Rhythmus, der unser Tun und Sein bestimmt. Der Körper ermüdet bei einem angemessenen Rhythmuswechsel viel weniger und erholt sich rascher. Das Arbeiten im Intervallsystem ist die weitaus beste Form. Diese Art der Arbeit kann in verschiedenen Formen vor sich gehen, je nach Stand und Ziel des Unterrichts. Ohne Rhythmus ist unser Unterricht eine trockene, dürre Angelegenheit.

Das Ziel

Dem Lehrer sei immer bewusst, dass er für den Menschen Arbeitet und nicht für die Technik, dass er ihm helfen muss, seine Fähigkeiten zur Entwicklung zu bringen. Aus dem Suchen des Menschen, aus dem Erleben entspringt eine kraftvolle Bewegung, die sich erst mit der Zeit in eine allgemein-gültige Form, die wir Technik nennen, pressen lässt. Im Unterricht den Menschen zu suchen, sei daher unsere höchste Aufgabe.