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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 11 (1954)

Heft: 11

Artikel: Arbeitsformen im Ski-Unterricht

Autor: Wolf, Kaspar / Eusebio, Taio

Kapitel: 3: Der Stufen-Unterricht : oder die königliche Treppe

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990558

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: 13.07.2025

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

3. Der Stufen-Unterricht —

oder die königliche Treppe

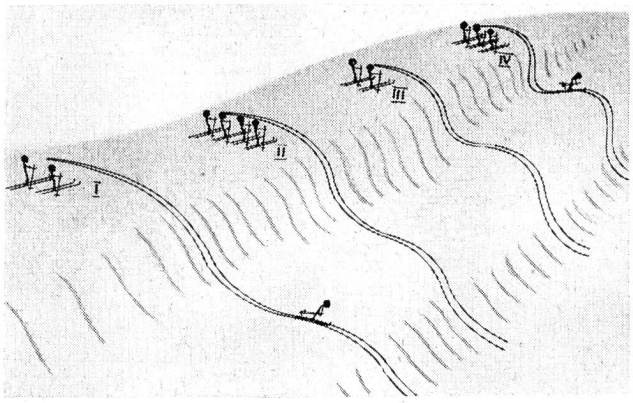
Nun werden wir anspruchsvoll.

Wir gehen von der Tatsache aus, dass nie in einer Klasse alle Schüler gleich stark — oder gleich schwach sind. In jeder Klasse werden sich — auch wenn sie noch so sorgfältig homogen zusammengestellt wurde — Unterschiede ergeben, hinsichtlich technischem Können, Begabung, Beweglichkeit, Einstellung (Angst bis Kühnheit), Fleiss, Kraft, Trainingszustand.

Im Laufe seines Unterrichtes soll der Skilehrer von Zeit zu Zeit diesen Verschiedenheiten Rechnung tragen. Er darf nicht immer auf der Primarschulstufe der Nivellierung, des «Ueber-einen-Leist-Schlagens» stehen bleiben. Er soll gelegentlich die Hochschule des individuellen Unterrichts erklettern.

Das setzt vom Skilehrer allerhand voraus. Hauptsächlich muss er über einen sechsten Sinn verfügen: über den Geländesinn. Denn der Formenreichtum, die Morphologie des Geländes wird vorerst ins Zentrum des Unterrichtes gestellt. Der Lehrer soll die Augen weit öffnen, die Gegend abtasten, auf ihre Möglichkeiten prüfen. Bald wird er die Wunderschachtel des Geländes finden, ihr die «königliche Treppe» entnehmen und sie seiner Klasse aufstellen, auf dass sie erstiegen werde.

Aber auch über besonderes psychologisches Geschick, Takt, Fingerspitzengefühl muss der Lehrer verfügen. Es darf ihm nicht verschlossen sein, wer von seinen Skischülern etwas ehrgeizig, streberhaft, eifrig oder empfindlich, gehemmt ist, wer zum Spielhaften neigt oder wer eher «ernste Arbeit» wünscht.



Stufen-Unterricht. Mulden- und Wellenfahren.

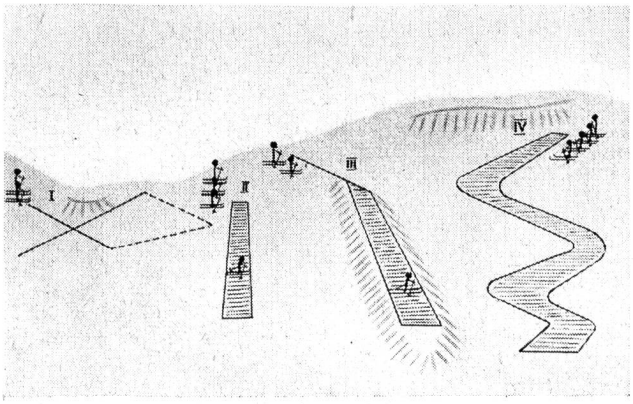
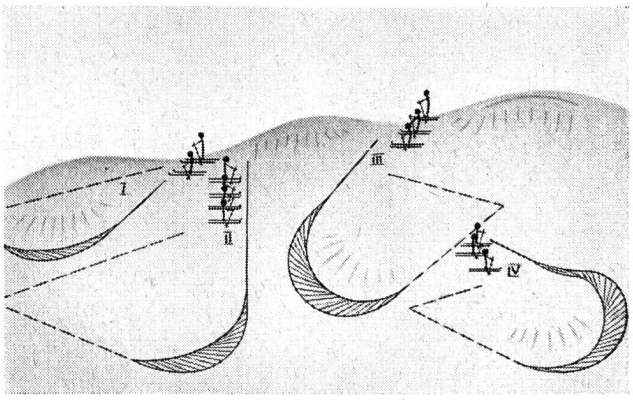
Es geht darum, für die gleiche Uebung die Anforderungen zu steigern, und zwar vorerst mit dem Mittel des Geländes. Der Skilehrer legt verschiedene Spuren, oder Uebungsplätzchen, oder Pisten an. Die erste Piste ist die einfache Grundstufe, die zweite, vielleicht 10 bis 20 Meter davon entfernt angelegt, darf eine Stufe schwieriger sein, und in gleicher Weise steigernd verhält es sich mit der dritten, vierten, fünften. Hat der Skilehrer Sinn für Farben, so markiert er seine Spuren mit bunten Fähnchen, ist er mathematisch veranlagt, numeriert er sie mit Täfelchen von I—V, hat er Humor, so schreibt er sie an: «Kindergarten», «Primaner», «Stimmbruch», «Elite», «Olympia».

Und nun beginnt die ganze Klasse auf der leichtesten Piste und übt. Wer die Uebung beherrscht, wird vom Skilehrer befördert und wandert zur Piste II hinüber. Die Klasse beginnt die königliche Treppe zu erklettern.

Die Schüler können sich nun individuell entfalten. Besonders wichtig ist die wiederholte Bekanntschaft mit Gelände, das wohl neu, aber doch nicht ganz fremd erscheint. Es ist, wie wenn man einen Unbekannten trifft, aber von ihm weiss, dass er ein Gesinnungsfreund ist. Das Vertrauen wächst, und auch das Können. Ueberdies trägt der Stufen-Unterricht den Stempel des Spielhaften, Vergnüglichen. Das schadet auch nicht im Skiunterricht.

Passendes Gelände findet sich überall für fast alle Uebungen des Skifahrens. Ausserdem kann die Stufen-Treppe auch angelegt werden mit Steigerung — in der Uebungsreihe — im Tempo — in der Schneeart. So kann eine Klasse die methodische Uebungsfolge des Abrutschens «erklettern». Schrägfahrt, seitliches Abrutschen über Geländekante, Abrutschen schräg vorwärts aus Anfahrt, Abrutschen vorwärts und rückwärts. Man kann eine einzelne Uebung, zum Beispiel Schwingen, mit steigendem Tempo erschweren; zuerst langsame Abfahrt, daneben schneller, noch schneller, schliesslich mit Anlauf von «ganz oben». Man kann mit der Schneeart steigern: gut getretener Schnee, führender Schnee, angebrochener Schnee, Weichschnee, Tiefschnee. Wahrlich, an Reichtum von Steigerungsmöglichkeiten fehlt es nicht. Der Skilehrer ist, hier zumindest, sehr reich !

Stufen-Unterricht. Uebungsreihe seitliches Abrutschen.



Stufen-Unterricht. Uebungsreihe Kristiania.