Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 11

Artikel: Freestylen, carven, Bilder er-fahren

Autor: Rüdishüli, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992992

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: 15.07.2025

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

«Fizzi» aus der Welt der Wunderfitzen besucht Lagerleiter Peter in seinem gemischten Schneesportlager. Im Gespräch mit ihm und beim Besuch des Unterrichts erfährt er vieles über den vielfältigen Unterricht im Skifahren und Snowboarden.

Urs Rüdisühli, J+S-Fachleiter Skifahren
Fotos: Daniel Käsermann

Lagerleiter Peter schlägt vor, drei ganz verschiedene Klassen zu besuchen: eine Snowboarder-Klasse, eine Ski-(Renn)-Klasse und eine gemischte Klasse. Fizzi ist sofort einverstanden, und die beiden begeben sich zum Übungshang der Snowboarderklasse. Peter stellt Fizzi den Gruppenleiter der Snowboarder vor. Er heisst eigentlich Hans, aber alle nennen ihn Joe.

Schneesportleitern über die Schulter geschaut

Freestylen, carven, Bilder er-fahren

Fizzi: Ciao Joe, wie läufts mit deinen «Kids»?
Joe: Jetzt gut, aber am Morgen hatte ich eine schwierige Situation zu meistern. Wie du siehst, haben wir herrliches Wetter. Der Schneefall der letzten Tage hat viel Pulverschnee gebracht. Zuoberst am Lift, auf der linken Seite befindet sich ein Hang, den wir anfangs Woche schon mehrmals befahren haben. Heute morgen aber war er durch ein gelbschwarzes Seil abgesperrt. Wie du sicher auch weisst, bedeutet das gelbschwarze Seil «Achtung Lawinengefahr!». So musste ich bestimmen, dass wir den Hang nicht befahren.
Fizzi: Du hast sicher richtig entschieden, aber wo lag denn das Problem?
Joe: Erstens hatte es schon einige Ski- und Snowboardspuren im Hang, und die Klasse meinte, es sei bisher nichts passiert und deshalb nicht mehr gefährlich Und zweitens wollte es der Zufall, dass eine Gruppe Snowboarder, die ohne Leiter unterwegs waren, genau dort wo wir standen unter dem Seil durchschlüpfte und laut jubelnd in den Hang fuhr. Es passierte zum Glück nichts, aber meine Gruppe reklamierte lautstark, als ich trotzdem hart blieb und das Einfahren nur auf der Piste erlaubte.
Fizzi: Wie hast du dann nach dem schwierigen Einstieg die jetzt so gute Stimmung in der Klasse erreicht?
Joe: Ich habe mich zu einem Kompromiss entschlossen. Für den Nachmittag haben wir ein Freestyle-Programm vereinbart. Nach dem Einfahren habe ich vorgeschlagen, den heutigen Morgen ebenfalls unter das Thema «Freestyle» zu stellen. Das wurde von allen sehr begrüsst, und die schlechte Stimmung schlug ziemlich rasch in eine bessere um.
Fizzi: Einen ganzen Tag «nur» Freestyle unterrichten – ist das nicht langweilig und eintönig?

Joe: Im Gegenteil! Die Jugendlichen verstehen unter Freestyle fast alles, was nicht wie eine «normale» Kurve aussieht. Ich versuche anhand einer Form möglichst viele Aufgabenstellungen anzubieten. Das momentane Thema ist zum Beispiel der «Ollie». In dieser Sprung-Form bieten sich, wie auch bei den meisten anderen Freestyle-Formen, viele Ausführungs-Varianten an: aus dem Stand, über ein Hindernis, ab einem «Mini Cliff», Ausführung mit «graben» und «bonen» oder als Pop-Ollie, usw. Im Freestyle, wie das Wort schon sagt, ist der «Style» wichtig. Jeder kann selber herausfinden, welcher ihm am meisten Spass macht oder welcher ihm die «coolste» Form ermöglicht. Wenn einer eine gute Idee hat, zeigt er sie den anderen vor und diese probieren sie auch.

Ein weiterer Grundsatz in unserer Klasse lautet: Lasse keinen Buckel aus, auf dem ein Sprung möglich ist. Ich kann dir versichern: das musst du dieser Gruppe nicht zweimal sagen. So wird ein intensives Sprungtraining (fast ohne deinen Einfluss) mit viel Einsatz und Spass absolviert. Die Stunden gehen wie im Flug vorbei, und der Stoff geht dir als Leiter nie aus. Und übrigens, falls dir einmal gerade nichts mehr einfallen sollte, hat sicher einer deiner Schüler eine gute Idee. Du musst nur hinhören können.

Fizzi: Wenn alles ohne dich so gut läuft, hast du eigentlich ein schönes Leiterleben?

Joe: Sicher, und ich geniesse das auch! Aber vielleicht nicht so, wie du jetzt denkst. Wenn der Unterricht fast wie von alleine läuft, habe ich Zeit, meine Schüler zu beobachten und individuelle Tipps da zu geben, wo sie gewünscht werden oder meiner Meinung nach im Moment angebracht sind! Die Schüler schätzen das. Sie müssen zwar an diesem einen Lift bleiben, aber sie fühlen sich trotzdem frei. Ich als Leiter habe sie jederzeit im Blickfeld und könnte, sollte es einmal notwendig werden, sehr rasch eingreifen.

Fizzi und Peter lassen Joe weiterarbeiten und begeben sich an den Trainingshang der «Rennklasse». Diese Klasse setzt sich aus den guten Skifahrern und Skifahrerinnen zusammen und wird von Sepp, einem SSV-Klubtrainer, geleitet.

Fizzi (etwas erstaunt): Sepp, du leitest die Rennklasse, aber ich kann keine Stangen sehen!

Sepp: Trainieren heisst nicht nur Stangenfahren! Die Jugendlichen unserer Schule, aber auch die «echten» Jung-Rennfahrer, müssen vor allem Ski fahren lernen. Und dieses Ziel erreichst du auch mit ausschliesslichem, stundenlangem Stangenfahren nicht.

Fizzi: Und wie versuchst du, das Ziel zu erreichen?

Sepp: Wir arbeiten heute am Thema Carving. Die Klasse hat natürlich von der Trendsportart «Carving» gelesen und wollte jetzt auch carven. Wir wissen beide, dass carven die Skitechnik-Kernsätze nicht verändert hat. Neues Material lässt andere Bewegungsformen zu und löst neue Gefühle aus! Und genau wegen dieser Gefühle sind alle vom «Carving» (unter uns könnten wir es auch Parallelschwingen mit stärker taillierten Ski nennen) fasziniert.

Aber du hast mich nach der Umsetzung gefragt: Ich hatte zweifach Glück. Die abgesperrte Rennpiste war frei und gewährt uns nun ein optimales und ungefährliches Übungsterrain. Zudem ist es dem Kursleiter gelungen, fünf Paar kurze, extrem taillierte Carvingski und 10 Paar «Ultrakurzski» (Carvellinos, Snowblades, Big Foot und wie sie auch immer heissen) zu mieten. Die Schülerinnen und Schüler hatten vorerst die Gelegenheit, die verschiedenen Geräte ausgiebig auszuprobieren. Dann wiederholten wir die Kernbewegungen des «konventionellen» Parallelschwingens und jetzt versuchen sie, auf ihren Ski und den beschriebenen Geräten die optimale Carving-Bewegung herauszufinden und zu vergleichen. Dazu wechseln sie immer nach zwei Fahrten an dem übersichtlichen Lift das Gerät. Sie sollen merken, dass die Carvingtechnik und das Carvingerlebnis auch auf ihren Ski möglich ist.

Fizzi: Ich sehe, du arbeitest mit Gegensatzerfahrungen. Deine Klasse arbeitet sehr aktiv und selbständig.

Sepp: Nimm dir oben am Lift ein paar Carvingski und mach ein paar Abfahrten damit. Dann weisst du, warum alle so begeistert sind und nicht mehr aufhören wollen. Und abgesehen davon: Ich geniesse es, zu beobachten, wie engagiert sich meine Gruppe, auch ohne meine permanente Einflussnahme, mit den Geräten auseinandersetzt. Die Jugendlichen arbeiten mit dieser Aufgabenstellung nun seit mehr als einer Stunde und noch niemand hat aufgemuckt. Solche Intensivphasen stellen für mich den vielleicht wichtigsten Teil des echten Technikunterrichts dar.

Fizzi: Und was tust du in dieser Zeit?

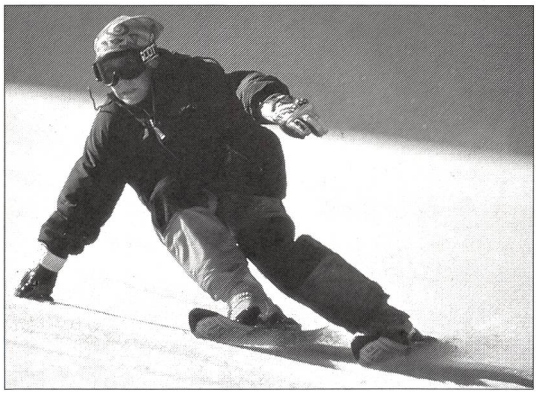
Sepp: Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass ich hier unten am ersten Hang stehe. Wenn ich gerade «frei» bin wenn sie oben stehen, können sie mir ein Zeichen geben. Dann beobachte ich ihre Fahrt bis zu mir. Bei mir angekommen, gibt es ein kurzes Gespräch. Meistens sprechen zuerst sie und schildern mir ihre Erfahrungen und ihre persönliche Einschätzung der letzten Schwünge. Ich versuche dann hervorzuheben, was gut gemacht wurde und biete eine meiner Meinung nach weiterführende Übungsform an. Der zweite Hang und die nächsten Fahrten stehen dann für die erneute Umsetzung zur Verfügung. So haben während dieser Phase, obschon sie aus der Sicht der Jugendlichen sehr frei geführt ist, alle Gruppenmitglieder mehrmals die Gelegenheit, mit mir ihre Wahrnehmungen (Innensicht) zu besprechen und das weitere Vorgehen zu bestimmen.

Fizzi: Was steht am Nachmittag auf dem Programm?

Sepp: Wir haben am Morgen vereinbart, am Nachmittag Super-G zu trainieren. Für die Klasse wird es eine Einführung in diese schnelle Renndisziplin geben, und für mich stellt dieses Thema eine Chance dar, sie Carving-Erfahrungen nun in den Stangen anzuwenden zu lassen.

Fizzi liess es sich nicht nehmen, die Carvingski selbst auch zu testen. Der Mittag war nur zu schnell da. Am Nachmittag besucht Fizzi mit Peter noch eine gemischte Klasse, bevor er sich wieder auf den Heimweg macht.

Peter: Lieber Fizzi, das ist die Leiterin mit der schwierigsten Aufgabe. Sie heisst Sue und leitet eine gemischte Klasse. Bei der Klasseneinteilung ging es wie üblich nicht nach Wunsch auf, und so haben wir gefragt, welche fortgeschrittenen Skifahrer und Snowboarder einverstanden wären, zusammen eine Gruppe zu bilden.
Sue: So schwierig wie Peter sagt, ist es gar nicht. Ich versuche mehr auf die Bewegungen des Körpers zu achten und weniger auf das Gerät. Mit diesem Trick rutschen die beiden scheinbar deutlich verschiedenen Sportarten plötzlich recht nahe zusammen.
Fizzi: Heute morgen habe ich dich mit einer Kamera vorbeifahren sehen. Hast du Video-Aufnahmen gemacht?
Sue: Genau! Wir haben uns vorgenommen, grosse Kurven mit Hochdrehen, wie die Snowboarder sagen, zu filmen und dann die Aufnahmen zu vergleichen. Zu diesem Zweck habe ich mit den «Pilzen», das sind kleine Hütchen, die in den Schnee gesetzt werden können, die grobe Linie markiert. Jeder fuhr zuerst einmal alleine, dann setzten wir eine zweite Reihe Pilze und filmten jeweils einen Snowboarder und einen Skifahrer nebeneinander.



Fizzi: Du hast die Kamera am Fernsehgerät des Restaurants anschliessen dürfen. Was brachte die Video-Auswertung zutage?
Sue: Wir haben abgemacht, dass wir uns auf den Vergleich Ski – Snowboard beschränken würden. Deshalb haben wir auch nur das ausgewertet. Die Einzelfahrten liessen wir kommentarlos durchlaufen. Jeder überlegte sich, was die wichtigsten Bewegungsphasen in grossen Schwüngen mit Hochbewegung sind. Die Gruppe war überrascht feststellen zu müssen, dass sich Ski- und Snowboardschwünge viel ähnlicher sind als sie bisher vermutet hatten. Wir legten zusammen die wichtigsten Bewegungen fest, und an denen arbeiten wir jetzt.
Fizzi: Du arbeitest also Bewegungsverwandtschaften heraus und suchst nach Transfer-Möglichkeiten zwischen dem Skifahren und dem Snowboarden. Das ist eine sehr spannende Vorgehensweise! Ich stelle fest, dass auch du deine Gruppe immer wieder individuell üben lässt?
Sue: Es ist kein Zufall, dass wir alle oft so unterrichten. Wir sind überzeugt, dass ein Lernfortschritt über genügend Zeit zur individuellen Auseinandersetzung schneller erzielt werden kann. Hier ein weiterer Grund: Für mich gibt es keine Videoauswertung ohne eine möglichst rasch anschliessende, also spätestens am nächsten Morgen stattfindende, individuelle Umsetzungsphase. Die Schüler haben vieles gesehen und sich etwas ganz speziell vorgenommen. Dazu brauchen sie Zeit. Die gebe ich ihnen gerne, denn sie ist gut investiert.
Fizzi: Machst du nachher noch etwas anderes mit deiner Klasse?
Sue: Sicher, aber es steht im engen Zusammenhang mit dem Thema von heute. Ich fahre anschliessend im Klassenunterricht weiter und versuche, über bildliche Aufgabenstellungen die Kernbewegungen des offenen Parallelschwunges oder des Hochdrehens damit noch einmal zu verdeutlichen.
Fizzi: Wie muss ich mir diese bildlichen Aufgabenstellungen vorstellen?
Sue: Für die Vertikalbewegung benutze ich das Bild «Lift im Haus», für die Drehbewegungen arbeite ich mit dem im Geiste am Bauch befestigten «Scheinwerfer», und als ganzheitliches Bild zum Abschluss des Tages habe ich noch das «Kurvenfahren mit dem Velo» ausgewählt. Die Schüler stellen sich über diese Bilder Bewegungen ziemlich konkret und oft sogar mit erstaunlich viel Gefühls-Anteil vor und setzen nachher die Ski- oder Snowboardbewegungen dieser Vorstellung entsprechend um. Manchmal fällt so endlich der Groschen, aber recht oft bringt das Bild nicht bei allen den gewünschten Erfolg.
Fizzi: Und was tust du in einer solchen Situation?
Sue: Nicht verzagen und weitersuchen. Es gibt soviele Möglichkeiten Bilder einzusetzen. Ich experimentiere weiter bis wieder einer der Schüler sagt: «Jetzt hab ich es!» Und nicht zuletzt: Manchmal haben die Schüler selber gute Ideen, wie Bewegungen in Bilder gekleidet werden könnten. Frage sie, was sie erlebt haben, und sie antworten oft von selbst in einer sehr bilderreichen Sprache.
Fizzi: Besten Dank für die interessanten Ausführungen und weiterhin viel Erfolg, Sue!

Kursleiter Peter begleitet Fizzi noch an die Talstation und macht abschliessend Fizzi ein Geständnis: «Ich muss gestehen, ich bin stolz auf mein Leiterteam. Sie unterrichten anders als ich es gewohnt bin, aber ich bin beeindruckt von ihrem Engagement und vom Erfolg dieser Methoden bei den immer kritischer werdenden Jugendlichen.»

Fizzi: Dein Stolz ist berechtigt! Ich bedaure, schon abreisen zu müssen. Viel lieber würde ich jetzt freestylen, carven oder Bilder er-fahren!

Literatur und Medien

«Sicherheit»
- Snowboarden. Aber sicher! Infoblatt bfu
- Snowboarden. Aber sicher! Video ESSM, 1995, (Video-Nr: V 77.190)
- Achtung Lawinengefahr!. Infoblatt bfu
- No Risk, but fun! Video bfu 1996
- Deep powder. Präventions-Comics. Vertrieb: Nidecker S.A., 1180 Rolle

«Freestylen»
- Ride freestyle – Style freeride. SVSS-Verlag, 19
- Ride freestyle – Style freeride. Video, ESSM 1996 (V77.251)

Carving
- Chevalier. «Carving und Racing» in diesem Heft
- Carving Evolution, Video und Broschüre, SIVS

Video aufnehmen und auswerten
- Audiovisuelle Medien in der J+S-Leiterausbildung. ESSM 1988 (J+S-Form. 30.91.400)

Unterrichten mit Bildern
- Hari, Mathis, Rüdisühli. «Fahren wie Tomba...» in diesem Heft

Schneesport
- Skwal, Just do it! Video ESSM 1996 (V 77.242)

Adressen
bfu: Schweizerische Beratungstelle für Unfallverhütung, Laupenstr. 11
Postfach 8236, 3001 Bern
Tel. 031 390 22 22
ESSM: Eidgenössische Sportschule
2532 Magglingen
Mediothek: Tel. 032 327 63 62
Fax 032 327 64 04
J+S-Dokumentation: Tel. 032 327 62 56
Fax 032 327 64 04
SVSS: Schweizerischer Verband für Sport in der Schule, Sekretariat
Neubrückstr. 155, Postfach, 3012 Bern
Tel. 031 302 88 02, Fax 031 302 88 12
SIVS: Schweizerischer Interverband für Skilauf, Sekretariat, Thunstr. 5B
3628 Uttigen, Tel. 033 345 50 44