



Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	1
Einführung	2
Umsetzung in den Modellen	4
Praxis	7
Thesen und Konsequenzen	8
Praxisbeispiele Ski, SB, TM, LL	9
Schlussfolgerungen	11
Schlusswort	12
Biografie	12
Impressum	12

## Bewegungslernen

### Vorwort

#### Riet R. Campell, Direktor SSSA

Lernerfolg dank Vernetzung von Erfahrungen, Spass und Sicherheit

Es freut mich, dass mit dem Fortbildungsthema «Bewegungslernen» die methodischen, pädagogischen und sportmotorischen Konzepte mit neuen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen vertieft werden können. Die vorliegende Academy zeigt dem Lehrer auf, wie das Bewegungslernen im Hirn funktioniert und wie die Wahrnehmungsfähigkeit gesteigert werden kann. Es geht darum, dem Hirn möglichst viele Emotionen und Erfahrungen zu vermitteln, damit dieses aus dem vorhandenen Wissen und den gemachten Erfahrungen neue Formen «gestalten» kann.

Und nun noch einen Wunsch an euch alle:  
Der Wintersport in den Bergregionen ist rückläufig. Eine hohe Unterrichtsqualität hilft diesem Trend entgegenzuwirken!

#### Andri Poo, Ausbildungsverantwortlicher SSSA

«Bewegungslernen» – Wie man Bewegungen lernt

Wir alle haben das Bedürfnis, uns weiterzuentwickeln, Neues zu lernen. Für den Schneesportler heisst dies: neue Formen lernen, Bewegungsabläufe variieren und qualitativ verbessern sowie – damit verbunden – mehr Freude, Motivation und Möglichkeiten im Schneesport entwickeln.

Der Schneesportlehrer muss verstehen, *wie* Menschen grundsätzlich lernen. Das Thema «Bewegungslernen» in dieser Academy will aber auch illustrieren, *wie unterschiedlich* Menschen lernen. Diese Academy zeigt Mittel und Wege auf, wie den individuellen Lernvoraussetzungen begegnet werden soll. Die Gäste, Jugendlichen und Athleten können damit persönlich gefordert werden.

Sich mit Bewegungslernen auseinanderzusetzen hilft, das eigene Lernen und den eigenen Unterricht zu verbessern. Viel Erfolg!

### Bewegungslernen

Das Thema «Bewegungslernen» befasst sich damit, auf welche Weise jemand etwas lernt, welche Lernmöglichkeiten es überhaupt gibt und welchen Einfluss die Vergangenheit jedes Einzelnen hat.

Erkenntnisse aus der Hirnforschung in Verbindung mit Bewegungslernen können dem Schneesportlehrer zu einem besseren Unterricht verhelfen.

Der Schneesportlehrer muss sich darüber bewusst werden, wo welche Erkenntnisse sein Handeln beeinflussen und verbessern können. Es bietet sich die Möglichkeit, die Beobachtungen, Beurteilungen und Beratungen aus einem zusätzlichen Blickwinkel zu betrachten.

Jeder Mensch hat seine eigene Lernbiografie. Bei jedem Einzelnen haben sich die Vernetzungen im Gehirn, die Wahrnehmungskanäle etc. unterschiedlich entwickelt. Deshalb sind die Handlungskompetenzen jedes einzelnen Lernenden sehr individuell und für die Unterrichtsgestaltung entscheidend.

Die aktuelle Handlungskompetenz des Lernenden ist vor allem in den Bereichen der Fach- und Methodenkompetenz stark von der persönlichen Vergangenheit geprägt.



Abb. 1: Modell der Handlungskompetenz für eine Lernperson im Sport (Schneesport Schweiz, Band 1/2010 – S. 22)

### Grundlagen und Struktur der Academy

Grundlage und Hintergrund zum Thema liefert die J+S-Broschüre «Lernen im Sport – Bewegungslernen» von Prof. Willi Stadelmann.

Diese Broschüre betrachtet Erkenntnisse aus der Hirnforschung (Neurowissenschaften) in Verbindung mit Bewegungslernen. Als Grundlage für diese praxisorientierte Academy werden daraus drei Themen herausgegriffen und für den Schneesport spezifisch aufgearbeitet.

Die folgenden Thesen aus drei Kapiteln der Broschüre liefern einen geeigneten Zugang:

- **More learning – less teaching**  
(Lernen als komplexer individueller Prozess)
- **Es gibt keine Information ohne Interpretation**  
(Wahrnehmung als Grundlage des Lernens)
- **Lernen heisst vernetzen**

Schneesportlehrer, Trainer und Leiter sollen dazu animiert werden, ihren Unterricht mit dem Gast, dem Athleten oder dem jugendlichen Schneesportler mithilfe dieser Thematik vertiefter zu betrachten und mit den bekannten Unterrichtskonzepten in Verbindung zu bringen. Gleichzeitig soll auch das eigene Bewegungslernen reflektiert werden.



Foto: Beat Howald

### More learning – less teaching

(Lernen als komplexer individueller Prozess)

«Man kann einen Menschen nicht lehren,  
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu tun.»  
(Galileo Galilei, 1564–1642)

Der Gast, der Athlet oder der Schneesportler konstruiert seine innere Welt selbst durch eigene Aktivitäten. Alles Wissen wird durch aktive Konstruktion erworben. Dieses Wissen wird im Gehirn nicht als Ganzes – also in fest umrandeten Schubladen – abgelegt, sondern netzwerkartig auf verschiedene Teile des Gehirns verteilt. Erfahrungen, die beim Einzelnen einen starken Eindruck und somit Emotionen auslösen, werden im Erfahrungsschatz bevorzugt abgelegt.

Lehrpersonen haben keinen direkten Zugriff auf den Lernprozess der Lernenden. Sie können lediglich als Vorbild wirken und stimulieren, indem Umgebungen genutzt oder geschaffen werden, die den Lernenden emotional positiv berühren und aktiv werden lassen.

### Es gibt keine Information ohne Interpretation

(Wahrnehmung als Grundlage des Lernens)

Von unseren Sinnesorganen kommen weder Bilder, Töne, Körpergefühle noch sonstige Gegebenheiten ins Gehirn und ins Bewusstsein. Alles Aufgenommene gelangt in Form elektrischer Impulse ins Gehirn. Dort werden diese kodierten Signale individuell interpretiert und in Bewusstsein umgewandelt. Jeder Lernende erlebt die Welt nur im Rahmen der Qualität und Leistungsfähigkeit seiner Sinnesorgane, sowie der Fähigkeit seines Gehirns, Signale zu interpretieren.

Die eigentliche Wahrnehmung ist nur mithilfe des Gedächtnisses möglich, wo Neues mit Bekanntem verglichen wird. Wir vergleichen neue Erfahrungen stets mit bisherigen und sind dank dieser Wahrnehmungsfähigkeit imstande, unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten laufend und aktiv zu entwickeln und zu verfeinern.

Die Aufmerksamkeit stellt einen Zustand erhöhter Wahrnehmung dar. Dies ermöglicht dem Lernenden, aus der Fülle der auf ihn einwirkenden Informationen eine Auswahl dessen zu treffen, was für ihn bedeutungsvoll ist.

### Lernen heisst vernetzen

Beim Erinnern und Reproduzieren setzt das Gehirn die abgelegten Emotionen und Erfahrungen aus den verschiedenen Teilen wieder neu zusammen. Neues kann nur auf Bisherigem, Erinnertem und Bekanntem aufbauen. Lernprozesse, welche die Vernetzung fördern, Zusammenhänge aufzeigen oder einen Sinn eröffnen, sind erfolgreicher und nachhaltiger als isolierte, nicht auf eine Gesamtsicht ausgerichtete Prozesse.

Lernen bedeutet aus Sicht der Neurowissenschaften vor allem das Vernetzen, Verbinden, Ein- und (Wieder-)Aufbauen in das bisherige Netzwerk.

Für den Unterricht sind Methoden zu bevorzugen, die verschiedene Eingangskanäle der Wahrnehmung ansprechen, vielseitige Fähigkeiten, Fertigkeiten und Tätigkeiten anregen und das Gehirn vielseitig beanspruchen.



Foto: Stephan Müller

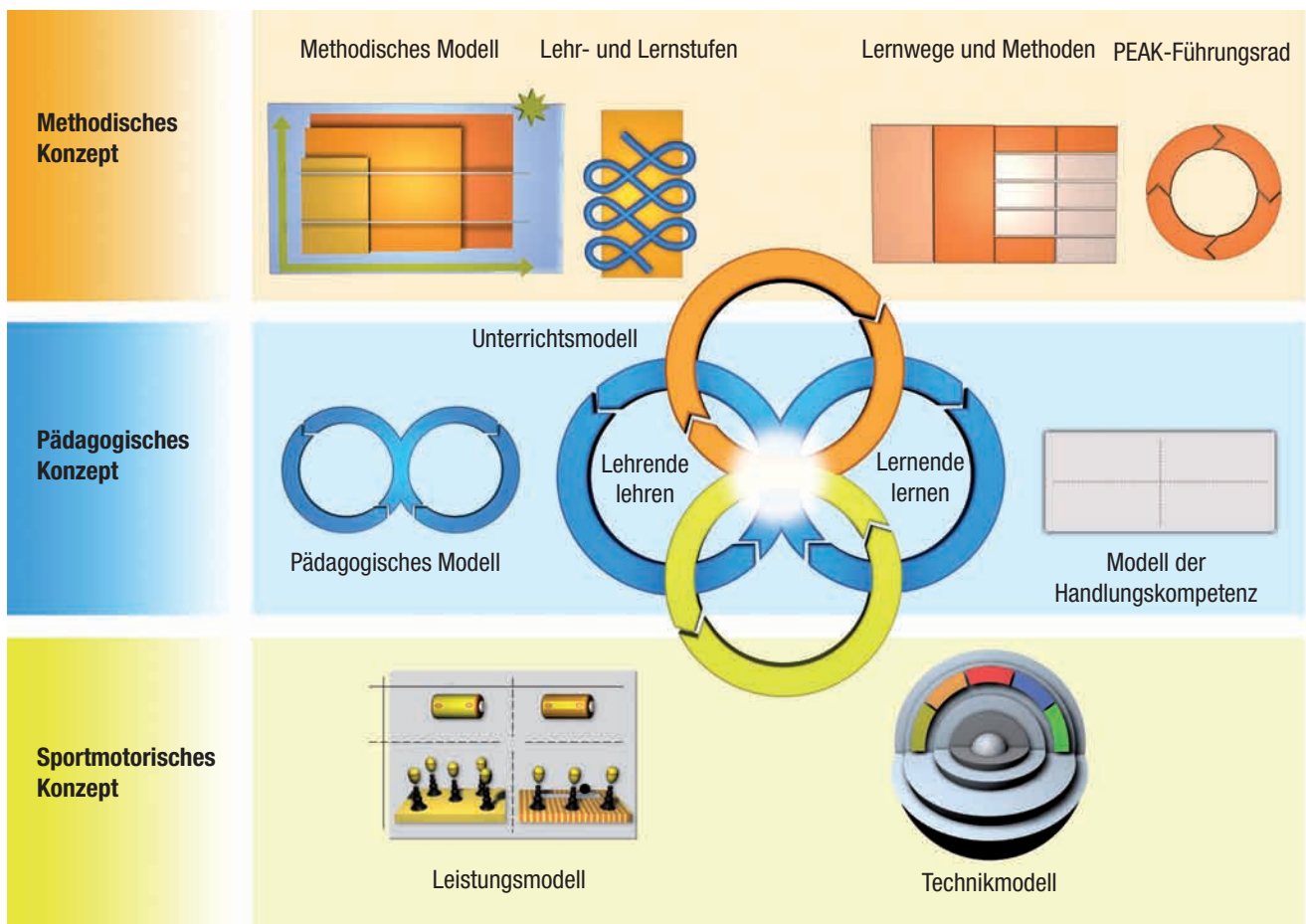


Abb. 2: Das Unterrichtskonzept und seine Modelle (Schneesport Schweiz, Band 1/2010 – S. 14)

### Bedeutung für den Unterricht

Das Unterrichtsmodell bietet die Grundlage für unseren Unterricht. Auch das Thema des Bewegungslernens kann in den einzelnen Konzepten nicht isoliert betrachtet werden. Jedes unserer Konzepte bietet aber Ansätze, die zu einer Verbesserung des Unterrichts in Bezug auf Übungs- und Geländewahl beitragen kann.

Oft werden Bewegungsaufgaben anhand der technischen Defizite des Lernenden sehr konkret gewählt, mitgeteilt und umgesetzt.

Wir wissen, dass Schneesportler auf die gleiche Übung ganz unterschiedlich reagieren können und die Erfolgchancen unterschiedlich gross sein können. Je nach Lerntyp sind auch die Zusammenhänge innerhalb der Konzepte differenziert zu betrachten.

Der Schneesportlehrer muss sich durch Dialog und durch gezieltes Beobachten der vorhandenen Kompetenzen seines Gegenübers bewusst werden.

### Umsetzung in den Modellen

Anhand von Beispielen werden nachfolgend die Zusammenhänge zwischen unseren Modellen und den neurowissenschaftlichen Erkenntnissen aufgezeigt. Wir finden diese Erkenntnisse in allen Modellen, allerdings in unterschiedlicher Deutlichkeit.

Die nachfolgenden Erklärungen sollen eine Hilfe darstellen, den eigenen Unterricht mit Blick auf das Bewegungslernen zu analysieren und Ansätze für Verbesserungen zu finden.

Selbstverständlich muss der Schneesportlehrer die aktuelle Situation richtig beurteilen können und entscheiden, worin er arbeiten will.

Die wichtigsten Aspekte für ein möglichst angepasstes Bewegungslernen sind mit einfachen Beispielen erklärt.

## Pädagogisches Modell

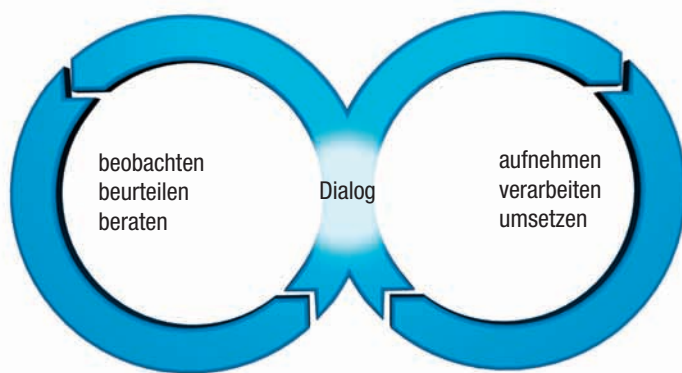


Abb. 3: Das Modell des pädagogischen Konzeptes  
(Schneesport Schweiz, Band 1/2010 – S. 31)

Der Lehrende muss sich von der Lernbiografie, den Wahrnehmungseigenschaften und den Verarbeitungsmethoden des Lernenden ein möglichst komplettes Bild machen können.

Dies erfolgt einerseits dank eines substanziellen Dialogs, aber auch indem nebst der Umsetzung dem Aufnahme- und Verarbeitungsprozess genügend Beachtung geschenkt wird. Das B/B/B soll nicht nur formenbezogen sein, sondern auch das individuelle Bewegenslernen berücksichtigen.

## Methodisches Modell

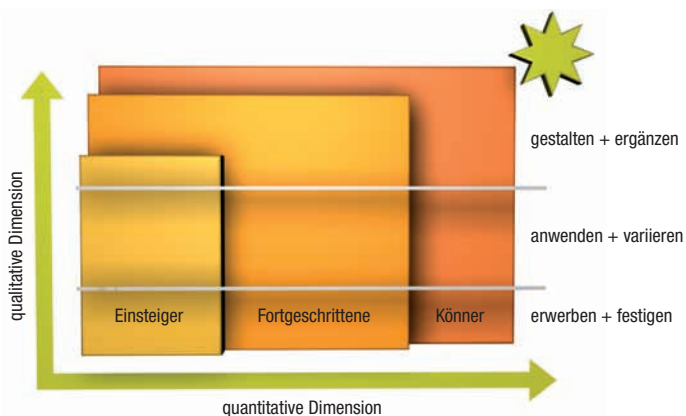


Abb. 4: Das Modell des methodischen Konzeptes  
(Schneesport Schweiz, Band 1/2010 – S. 93)

Die Leistung und Weiterentwicklungsmöglichkeiten des Schneesportlers sind von den Handlungskompetenzen abhängig. Je nach Fähigkeiten im Bereich des Bewegenslernens ergeben sich unterschiedliche Lernwege und methodische Hilfestellungen. Um die Kompetenzen und die Grenzen des Lernenden herauszufinden, sollen möglichst ganzheitliche und offene Lernwege gewählt werden. Im Bereich des Einsteigerunterrichts bedeutet dies eine grosse Herausforderung für die Schneesportlehrer.

## Technisches Modell



Abb. 5: Disziplinenübergreifendes Technikmodell Schneesport  
(Schneesport Schweiz, Band 1/2010 – S. 59)

Um der Individualität des Bewegenslernens gerecht zu werden, muss der Schneesportlehrer ein solides technisches Wissen aufweisen. Nur wer die Zusammenhänge von Bewegungen und Funktionen versteht, kann Bewegungsaufgaben so variieren, wie sie für den Lernenden am hilfreichsten sind.

Die Anpassung der Bewegungen sollte möglichst aus der bewussten Wahrnehmung der Gerätefunktion geschehen.

### **Beobachten**

Umfassendes Beobachten des jeweiligen Lernverhaltens.

- Wie reagiert der Lernende auf Beratungen?

### **Beurteilen**

Die Beurteilung umfasst neben der Umsetzung durch den Lernenden auch dessen Aufnahme und Verarbeitung.

- Hat er die Aufgabe verstanden?

### **Beraten**

Anpassung der Beratung an die jeweiligen Kompetenzen des Lernenden.

- Individuell, der Situation angepasst.

### **Aufnehmen**

Über verschiedene Sinnesorgane aufnehmen.

- Welche Wahrnehmung spreche ich an?

### **Verarbeiten**

Aufgenommenes lernrelevant vernetzen, zuordnen und vergleichen.

- Gibt es einen Bezug zu Bekanntem?
- Kann man an Gespeichertem anknüpfen?

### **Umsetzen**

Das Geplante effizient umsetzen.

- Aufgaben ausprobieren
- Probleme selbstständig lösen

---

### **Lerngruppen/Lernstufen**

Berücksichtigung der individuellen Lernbiografie des Lernenden.

- Unterrichte ich niveaugerecht?
- Fordere ich genug?
- Vermeide ich Risiken?
- Kann ich Ängste abbauen?

### **Lerntyp**

Bin ich mir bewusst, welchen Lerntyp ich unterrichte?

### **Drei methodische Kernsätze**

Unterrichte ich gemäss den Kernsätzen?

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

### **Lernwege**

Offener Lernweg/strukturierter Lernweg.

- Welchen Lernweg bevorzuge ich?
- Wende ich den offenen Lernweg auch bei Einsteigerformen an?

### **Organisationsformen**

Erfolgreicher Unterricht erfordert sinnvolle Organisationsformen.

- Ist meine Unterrichtsorganisation stetig der gegebenen Situation angepasst?

### **Prinzip der Variation**

Bewegungsaufgaben können leistungsbezogen, sozial, materiell, personell und situativ variiert werden.

- Sind meine Aufgabenstellungen variationsreich und zielgerichtet?

---

### **Schnee – Gerät – Mensch**

Die Abstimmung des Zusammenspiels zwischen Schnee–Gerät–Mensch sollte harmonisch und effizient sein.

- Berücksichtige ich den Umgang mit dem Schneewiderstand?
- Fördere ich das Bewusstsein für die Gerätefunktionen und für das Zusammenspiel Kernbewegungen – Gerätefunktionen?

### **Ursachen-Wirkungs-Beziehung**

Mögliche Ansätze sind:

- Wenn der Schnee eisig ist, dann ...
- Wenn mein Gerät carven soll, dann ...
- Wenn ich seitwärts kippe, dann ...

### **Bewegungsvorstellung**

- Unterrichte ich mit Metaphern?
- Fördere ich die Bewegungsvorstellung des Lernenden?
- Vergleich Aussensicht/Innensicht

### **Selbsterfahrungen**

Lasse ich genügend Freiraum für die persönliche Lösungssuche des Lernenden in Bezug auf:

- Schneebezogene Aufgabenstellungen
- Gerätebezogene Aufgabenstellungen
- Bewegungsbezogene Aufgabenstellungen

## Leistungsmodell – Bewegungslernen

Das Leistungsmodell mit seinen vier Komponenten (konditionelle Substanz, koordinative Kompetenz, emotionale Substanz und mental-taktische Kompetenz) gilt als wichtiger Bestandteil im sportmotorischen Konzept. Gemäss dem Grundsatz «Die Leistung steht im Dienste der Technik» kann das Leistungsmodell dem Technikmodell hinterlegt werden.

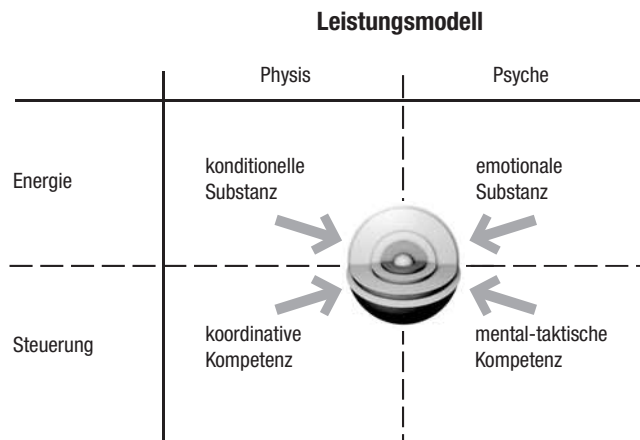


Abb. 6: Die Leistungen im Dienste der disziplinspezifischen Technik (Schneesport Schweiz, Band 1/2010 – S. 119)

Die aktuelle Verfügbarkeit der Leistungsanteile des Lernenden muss laufend neu beurteilt werden. Nur so kann der Lehrende den Lernenden niveaugerecht fördern und gezielt unterrichten.

### Kontrolle des optimalen Bewegungslernens

- Versteht der Lernende die Aufgabenstellung?
- Welche Sinne bevorzugt er zur Aufnahme?
- Besitzt er die koordinativen und kognitiven Fähigkeiten, um meine Aufgabenstellung umzusetzen?
- Habe ich meinen Schüler über- oder unterfordert?

## Konsequenzen für die Praxis

Um einem Schneesportler das optimale Bewegungslernen zu ermöglichen, müssen die Beratungen in pädagogischer, methodischer und technischer Hinsicht an seine Handlungskompetenzen angepasst werden. Für den Schneesportlehrer bedeutet dies, dass er innerhalb der Modelle die richtigen Entscheidungen treffen muss. Oft ist nicht die Bewegungsaufgabe an und für sich, sondern die Art der Aufgabenstellung entscheidend. Mit der Aufgabenstellung können die individuellen Ansprüche differenziert gesteuert werden. Die Stichwörter zu den drei Modellen sollen helfen, den eigenen Unterricht zu analysieren.

## Praktische Beispiele Schneesport

Als Grundlage für die nachfolgende Matrix und die Tabellen mit Praxisbeispielen dienen die Thesen auf den Seiten 2 und 3. Anhand dieser Aussagen werden konkrete Beispiele erstellt und erläutert.

Die Matrix auf Seite 8 zeigt mögliche Konsequenzen für den Unterricht im Schneesport allgemein. Die Konsequenzen für den persönlichen Unterricht und für das persönliche Lernen sind individuell. Nebst den gegebenen Beispielen soll sich jeder seine eigenen Konsequenzen überlegen.

Auf den Seiten 9 und 10 werden zu vier verschiedenen Ausgangslagen konkrete Beispiele und Übungen zu den unterschiedlichen Geräten erklärt. Dabei werden auch mögliche Tipps, Feedbacks, erschwerende und erleichternde Aufgabenstellungen beschrieben. Zu den allgemeinen Stichwörtern liegen gerätespezifische Beispiele vor.



Im Sinne von selbst tun bieten die Seiten 8, 9 und 10 Gelegenheit, eigene Beispiele zu überlegen und zu notieren.

Zu den drei Thesen sind mögliche, allgemeine Konsequenzen für den Unterricht notiert. Die Konsequenzen für den persönlichen Unterricht und für das persönliche Lernen sind individuell. Überlege und notiere – im Sinne von «Lernen heisst selbst tun» – welche Konsequenzen deinen Unterricht und dein Lernen verbessern könnten.

These / Zitat	Konsequenzen für die Unterrichtsgestaltung	Mögliche Konsequenzen für den Unterricht im Schneesport	Mögliche Konsequenzen für den persönlichen Unterricht	Mögliche Konsequenzen für das persönliche Lernen
<b>«More learning less teaching»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum eigenen sportlichen Handeln anregen</li> <li>• Niveaugerecht und differenziert fördern</li> <li>• Lehren zu lernen: Lernstrategien entwickeln</li> <li>• Lernwege gemeinsam gestalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Als Lehrender vorbildlich und motivierend sein.</li> <li>- Lernender und seine Fähigkeiten richtig einschätzen, nicht überfordern, nicht unterfordern (Senninger).</li> <li>- Dem Lernenden Verantwortung geben und Vertrauen aussprechen.</li> <li>- Lernenden bei Entscheidungen mit einbeziehen.</li> </ul>		
<b>«Es gibt keine Information ohne Interpretation»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrgenommenes mit Bekanntem verknüpfen (vernetzen)</li> <li>• Bei Aufgabenstellungen Sinne bewusst ansprechen: nur vorzeigen, nur erklären, nur spüren lassen</li> <li>• Wahrnehmung in Sprache fassen (verbalisieren)</li> <li>• Aufmerksamkeit wecken und Betroffenheit herstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn etwas gut funktioniert, dies weiter verfolgen.</li> <li>- Verschiedene Organisationsformen im Unterricht berücksichtigen.</li> <li>- Lernenden fragen ob er alles verstanden hat und interpretieren lassen.</li> <li>- Interessanter, lebendiger Unterricht gestalten. Klar und deutlich informieren.</li> </ul>		
<b>«Lernen heisst vernetzen»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsverwandtschaften nutzen</li> <li>• Bewegungen mit Bildern (Metaphern) verknüpfen, Bewegungsvorstellung aufbauen</li> <li>• Eigene und fremde Erfahrungen mit neuen Bewegungselementen verknüpfen</li> <li>• Beidseitig fördern (Beidhändigkeit, Beidfüssigkeit trainieren)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vielseitig und variationsreich unterrichten.</li> <li>- Fantasievoll und kreativ unterrichten.</li> <li>- Rückmeldungen des Lernenden ernst nehmen und weiterentwickeln.</li> <li>- Schwächere Seiten des Lernenden erkennen, bewusst daran arbeiten ohne die Stärken zu vernachlässigen.</li> </ul>		



These: «More learning – less teaching» (J+S-Broschüre S. 4, 5)

Ausgangslage: **Wie kann ich den Lernenden zum eigenen sportlichen Handeln anregen?**

Schneesport allgemein	Gerätespezifische Übungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offener Lernweg</li> </ul>	<p><b>«Switchfahren» (SB, Ski, TM)</b>                      Fahre im nächsten Hang gleich viel Switch wie normal.                      Erschwerung: Wechsel in der Luft.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effektbezogener Unterricht</li> </ul>	<p><b>Gecarvte Kurzschwünge (Ski, TM, SB)</b>                      Feedback: Selbstkontrolle der Spurenbilder, Kontrolle der Spurenbilder durch Partner/Lehrenden.</p> <p><b>Skating oder klassische Technik LL:</b>                      Beinabstoss dynamisch variieren.                      Feedback: Synchron mit Partner laufen, gleiche Gleitphase (Band 4, S. 81).</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur das Wichtigste vorgeben (offene Aufgabenstellungen)</li> </ul>	<p><b>Duck Walk (Crab) (TM)</b>                      Feedback: Spurenbild auch beim Innenski geschnitten.                      Beim Abstellen des neuen Aussenskis leicht konvergentes, geschnittenes Spurenbild ersichtlich.</p> 




These: «Keine Information ohne Interpretation» (J+S-Broschüre S. 6, 7)

Ausgangslage: **Wie spreche ich bei meiner Aufgabenstellung bewusst die Sinne an?**

Schneesport allgemein	Gerätespezifische Übungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufnahmekanäle variieren</li> </ul>	<p><b>Visuell/akustisch (TM, Ski, SB)</b>                      Den Schwungrhythmus des vorderen Fahrers abnehmen.                      Über das Kommando des hinteren Fahrers schwingen.                      Erschweren: Augen zu, nur über Kommando.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerätebezogene Aufgabenstellung</li> </ul>	<p><b>Vestibulär (SB, Ski, TM)</b>                      Wie langsam kann ich noch carven, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen?</p> <p><b>Kinästhetisch (LL)</b>                      Skating-Technik: Gegenserfahrung: Was geschieht, wenn der Ski flach oder aufgekantet (innen oder aussen) aufgesetzt wird (Band 4, S. 88)?</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsbezogene Aufgabenstellung</li> </ul>	<p><b>Kinästhetisch (SB)</b>                      Knie-/Hüftwinkel während dem Sliden ändern.</p> 




These: «Lernen heisst vernetzen» (J+S-Broschüre S. 10, 11)

Ausgangslage: **Wie kann ich Bewegungen mit Bildern (Metaphern) verknüpfen?**

Schneesport allgemein	Gerätespezifische Übungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualisieren</li> </ul>	<p><b>Kurzschwung Buckel (SB, TM, Ski)</b>                      Buckelpiste anschauen, andere Fahrer beobachten, sich gedanklich seine eigene Linie vorstellen.                      «Den einfachsten Weg suchen, wie das Wasser, welches talwärts fliesst.»</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildsprache</li> </ul>	<p><b>Box (SB)</b>                      In der Monkey-Position (Affe) sliden.                      Tipp: Der Affe will mit einer Hand die Box vor sich putzen.  <b>Einschritt (LL)</b>                      Klappmesser. Das Messer klappt auf, das Messer klappt zu (Band 4, S. 142).</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsvorstellung</li> </ul>	<p><b>Pipe (SB, Ski, TM)</b>                      Ich stelle mir meinen Run vor und sehe jedes Mal, wie meine Knie in der Luft zu meiner Brust gezogen werden.</p> 

These: «Lernen heisst vernetzen» (J+S-Broschüre S. 10, 11)

Ausgangslage: **Wie kann ich die Beidseitigkeit im Schneesport fördern?**

Schneesport allgemein	Gerätespezifische Übungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwächen trainieren</li> </ul>	<p><b>Bremsen parallel (Ski), Bremsen TM-Position (TM), Speedcheck (SB)</b>                      «Stopp» auf die schwächere Seite üben.                      Erleichtern: weniger Geschwindigkeit                      Erschweren: auf Kommando stoppen</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Differenzieren</li> </ul>	<p><b>Skating-Technik 1:2 (LL)</b>                      Mal links, mal rechts. Auf jeden dritten Schritt einen parallelen Stockeinsatz ausführen (1:3). Band 4, S. 103.  <b>Halfpipe Drop in (SB, Ski, TM)</b>                      Von beiden Seiten durchführen. Langsam anfahren. Das nächste Mal die Geschwindigkeit erhöhen, jedoch am selben Ort an der Wall landen.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausfordernde Aufgabenstellung</li> </ul>	<p><b>180°-Pistentrick (Ski, TM, SB)</b>                      Slopetrack auf die weniger geübte Seite ausführen.  <b>Skating oder klassische Technik (LL)</b>                      Im Telemarkschwung zum Stillstand abbremsen (Band 4, S. 183).</p> 

## Aussagen/Erkenntnisse

Es ist offensichtlich, dass jeder Schneesportler aufgrund seiner Erfahrung unterschiedlich lernt. Die Aspekte des Bewegungslernens zeigen, wie wichtig eine möglichst individuelle Beratung des Gastes, Schülers oder Athleten ist. Oft entscheidet bereits die Aufgabenstellung, wie lern-effizient eine Übung ist. Wir müssen uns ständig fragen, ob die individuellen Handlungskompetenzen berücksichtigt werden und welches Ziel wir mit den Bewegungsaufgaben verfolgen.

Diese Academy soll nebst dem theoretischen Wissen auch Ideen zur Umsetzung des Themas Bewegungslernen liefern und dem Schneesportlehrer zu einem besseren Unterricht verhelfen.

Die aufgeführten Beispiele können beliebig erweitert werden. Die Aspekte des Bewegungslernens sind vielfältig. Die J+S-Broschüren «Lernen im Sport» und «Lernen im Kindersport» beinhalten weitere Aussagen und Aspekte, die auf identische Weise aufgearbeitet werden können.

Jeder Schneesportler soll sich möglichst bewusst werden, wie er Bewegungsaufgaben am besten aufnehmen, verarbeiten und umsetzen kann. Dies fördert ebenfalls ein effizientes Bewegungslernen.



Foto: Stephan Müller

## Schlussfolgerungen zum Bewegungslernen im Schneesport

Die individuelle Handlungskompetenz des Lernenden sollte die Grundlage zur Gestaltung des Unterrichts bilden. Academy beleuchtet einige Aspekte für den möglichst optimalen Unterricht.

Als Schneesportlehrer müssen wir auch unsere Handlungskompetenz beim Unterrichten hinterfragen.

Die richtige Wahl der Unterrichtsmethode spielt eine grosse Rolle. Je offener und funktionsbezogener die Aufgabenstellung ist, desto mehr muss der Lernende mitdenken, um ein vorgegebenes Ziel zu erreichen.

Deshalb sollen wir unseren Unterricht selbstkritisch analysieren und uns fragen, in welchen Kompetenzen wir ihn verbessern können.



Abb. 7: Das Modell der Handlungskompetenz für eine Lehrperson im Sport (Schneesport Schweiz, Band 1/2010 – S. 19)

Manchmal braucht es etwas Mut, den Unterricht offener zu gestalten. Versuchen wir also, mutig zu unterrichten, ohne die Sicherheit zu vernachlässigen!

### Schlusswort

Die Theorie und die praktischen Beispiele zeigen, dass Bewegungslernen viel mit Wahrnehmung, Vernetzung, Bewegungsvielfalt und Variation zu tun haben.

Die Grundlagen für diese Eigenschaften und Fähigkeiten werden grösstenteils im jungen Alter gelegt. Eine möglichst grosse Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten durch den Umgang mit verschiedenen Sportarten und -geräten im Kindesalter ist von Bedeutung.

Als Schneesportlehrer, Leiter oder Trainer versuchen wir, den Unterricht möglichst vielfältig zu gestalten. Doch auch neben der Piste sollten wir versuchen, unseren Kindern, Jugendlichen und Athleten verschiedene Bewegungsmöglichkeiten zu bieten.

Wer sich mit Bewegungslernen auseinandersetzt, kann sich als Lehrer und als Lernender verbessern. Bewusstes Wahrnehmen und Variieren, Neues lernen und ausprobieren – dies alles fördert die Vernetzung im Gehirn und verbessert unsere sportlichen Fähigkeiten und unseren Unterricht.



Foto: SSSA

### Bibliografie

Müller, Stephan / Gadiant, Vali / Semadeni, Renato / Marugg, Jürg / Bonny, Michel / Berther, Aldo / Steiner, Jan (2010): Die Lehrmittelsreihe 2010 «Schneesport Schweiz». Belp: Swiss Snowsports Association

BASPO Magglingen, W. Stadelmann:  
Lernen im Sport, Bewegungslernen, Ausgabe 2012

**Alle Lehrmittel von SWISS SNOWSPORTS und die Academy sind zu finden unter: [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)**

### Impressum

**Projektleiter** Andri Poo

**Redaktionelle Leitung** Andri Poo

**Autoren** Andri Poo, Arsène Page, Domenic Dannenberger, Peter Läubli

**Mitautoren** Michel Bonny, Daniel Friedli, Isa Jud, Jürg Marugg

**Gesprächspartner** Mitglieder des Swiss Snow Education Pool, Fachleiter J+S

**Übersetzung französisch** Traducavis, Monika Pfister

**Lektorat deutsch** rublix Stephan Rubli

**Lektorat französisch** A. Rossier, A. Languet

**Fotos** SSSA, Beat Howald, Stephan Müller

**Grafiken** SSSA, Atelier J & L Zbinden Mathieu, CH-3268 Lobsigen

**Adresse der Redaktion** SWISS SNOWSPORTS, Redaktion, Hühnerhubelstrasse 95, CH-3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Gestaltung und Druck** Südostschweiz Presse und Print AG, Südostschweiz Print, Kasernenstrasse 1, CH-7000 Chur, [www.so-print.ch](http://www.so-print.ch)

**Adressänderungen** Direkt an SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstrasse 95, CH-3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Bezugspreise** Für Mitglieder des Verbandes 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** 19 000 Exemplare, davon 14 000 deutsch und 5000 französisch.