



Aufwärmen vor der ersten Abfahrt ist unerlässlich: «Warm up»



Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort (R.R. Campell)	1
Das Thema «Sicherheit» ist wichtig für SSSA (M. Terribilini)	1
Die Ausbildungskommission als Basis für die Arbeitsgruppe Forum www.snowsports.ch/d/sse/forum	2
Die Struktur des Forum und Planung der Fortbildung bei SSSA	3
«Sicherheit und Wagnis im Schneesportunterricht»	3
Sicher Lernen! Sicher Lehren! (Theorie)	4
Sicher Lernen! Sicher Lehren! (Praxis)	7
Tempo-Events (SUVALIV!)	10
Mit Sicherheit mehr Spass am Wintersport (bfu)	10
Partners von SSSA im Bereich Sicherheit	10
Einsatzmittel zur Prävention im Schneesport	11
Members SWISS SNOWSPORTS	12
Impressum	12

Sicher Lernen! Sicher Lehren!

Programm für die Fortbildungskurse 2004/05 und 2005/06

Vorwort

Die ACADEMY – ein neuer Gag? Nein, gemäss Statuten ist SWISS SNOWSPORTS (SSSA) für einheitliche Technik und Ausbildungsmethoden im Bereich Schneesport gesamtschweizerisch verantwortlich.

von R. R. Campell

Alle Mitglieder – Einzelpersonen und Kollektivmitglieder – verpflichten sich nach den von SSSA festgelegten Methoden und Techniken zu unterrichten.

Die Geräte verändern sich stets: neue Geometrien, höhere Bindungen, andere Materialien. Sie beeinflussen die Technik und Methodik im Wesentlichen. Jede Generation stellt zudem andere Ansprüche an den Schneesport, denen in der Ausbildung ebenfalls Rechnung getragen werden muss.

Damit SSSA seinem Auftrag gerecht wird, soll ACADEMY auf Veränderungen hinweisen und das offizielle Sprachrohr für eben diese Veränderung sein. Das Redaktionsteam ist aus den entsprechenden Verantwortlichen von SSSA, Swiss-Ski und J+S zusammengesetzt. Technische und methodische Veränderungen werden erst veröffentlicht, wenn alle Parteien mit den neuen Sachverhalten einverstanden sind und abgesegnet haben. ACADEMY soll zum roten Faden in der Schneesportlehrerbildung der Schweiz werden.

Es liegt mir sehr daran, dass J+S-Leiter sowie JO-Trainer und Nati-trainer als auch Schneesportlehrer die gleiche Sprache sprechen. Der rote Faden soll durch alle Institutionen gehen und von oben bis in die Basis gelangen.

Das Thema «Sicherheit» ist wichtig für SSSA

In den von SSSA organisierten Ausbildungskursen hat die Sicherheit immer eine Rolle grundlegender Wichtigkeit gespielt. Dieses Jahr wollen wir aber noch weiter gehen, indem «Sicherheit» das Haupt-

von M. Terribilini

und somit obligatorische Thema für alle unsere Fortbildungskurse darstellt. Wir wollen damit nicht die Regeln erhärten oder Anlass zu Gesetzen geben, welche die Schneesportaktivitäten reglementieren, sondern erwägen, dass die Entwicklung des Sicherheitssinnes über eine Sensibilisierung der Qualität bei einer grösseren Anzahl von Schneesportunterrichtenden zu erreichen ist.

In ihrer Rolle als Ausbilder müssen die Lehrer, Leiter und Trainer nicht nur die nötigen Informationen für eine Verbesserung der technischen Kompetenzen an die Schüler weitergeben, sondern auch Hinweise, die zu einem angepassten Verhalten auf den Pisten führen. Hier bietet sich die Möglichkeit, die Wichtigkeit der

Schneesportunterrichtenden und die von den Ski- und Snowboard-schulen geleistete Arbeit anzuerkennen. Vergessen wir nie, wenn sich unsere Gäste wünschen, einige Stunden bei einem qualifizierten Unterrichtenden zur Verbesserung ihrer Kompetenzen zu verbringen, dabei aber auch eine gewisse Sicherheitsgarantie suchen.

Lernen wir also, das Risiko einzuschätzen, sich mit ihm zu konfrontieren, damit wir besser lernen. Versuchen wir uns in einem qualitativen Unterricht zu bewegen, der es erlaubt, die Wertschätzung des Schneesports noch steigern zu lassen.

Die Ausbildungskommission als Basis für die Arbeitsgruppe

Nachdem die neuen Strukturen für das «Forum Futur» geschaffen wurden, welches im Oktober 2003 vorgestellt wurde, liegt hier die erste Anwendung dieses Konzepts vor. Die Arbeitsgruppe Forum, welche aus Mitgliedern der Ausbildungskommission von SWISS SNOWSPORTS besteht, widmete sich darin dem Thema Sicherheit. Sie treffen sich regelmässig und beschäftigen sich mit den Problemen in Zusammenhang mit der Ausbildung. Bei der kontinuierlichen Fortbildung handelt es sich um die wichtigste aller Ausbildungsarten, weil sie es erlaubt, jedes Jahr Tausende von schon ausgebildeten oder noch in der Ausbildung stehenden Lehrern und Leitern weiterzubilden.

Es ist deshalb sehr wichtig, eine gut strukturierte kontinuierliche Bildung zur Verfügung zu stellen, um auf die Entwicklung der Technik und auf die verschiedenen Ansprüche der Generationen zu antworten.

Die Mitglieder der Ausbildungskommission, die sich um diese Ausarbeitung des Forums gekümmert haben sind:

Dannenberger D., BASPO, domenic.dannenberger@baspo.admin.ch
Disler P., ETHZ, pius.disler@sport.anbi.ethz.ch
Pfefferlé P., UNI-EPF Lausanne, pierre.pfefferle@sports.unil.ch
Plüss M., SSSA, matthias.pluess@snowsports.ch
Rüdisühli U., BASPO, urs.ruedisuehli@baspo.admin.ch
Terribilini M., SSSA, mauro.terribilini@snowsports.ch

Für weitere Informationen, welche die Fortbildungskurse betreffen, können sich die Klassenlehrer an die Mitglieder dieser Arbeitsgruppe wenden, die sich dafür sehr gerne zur Verfügung stellen.



Fotos: Mario Curti, Matthias Plüss

www.snowsports.ch/d/sse/forum

Alle Informationen über Programm und Organisation der Fortbildungskurse befinden sich auf unserer Webseite www.snowsports.ch/d/sse/forum. Diese Seite wurde ausdrücklich zur Information der Teilnehmer am Forum und als Hilfe für die Kursleiter der verschiedenen

Fortbildungskurse geschaffen. Die Dokumente, welche für die verschiedenen obligatorischen Teile des Kurses geschaffen wurden, können heruntergeladen werden. Ebenso finden sich hier zusätzlich nützliche Informationen zur Ergänzung des vorgesehenen Programmes.

Die Struktur des Forum und Planung der Fortbildung bei SSSA

Von welchen Voraussetzungen gehen wir aus?

Die Leitidee Schneesport, die mittelfristigen Ziele des Verbandes, die geeigneten Inhalte für alle Disziplinen und die dazu entwickelten Methoden des Unterrichtens bilden einen stabilen Kern für die weitere Planung im Schneesport.

Der Neustart mit dem «Forum Futur» 2003 war erfolgreich und führte zur Bereitschaft der Mitglieder und der Präsidentenkonferenz, neue Schritte zu wagen! Das Thema «Sicherheit» als Startthema und Spannungsfeld bildet einen sinnvollen Anfang zur Aufarbeitung der Inhalte in den Lehrmitteln! Mitarbeitende Verbände, die ihr Know-how eingeben, können die mittelfristige Entwicklung von SSSA mitgestalten!

Welche Ziele sollen erreicht werden?

Die Zusammenhänge in der Schneesportphilosophie und die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Partnern sollen verbessert genutzt und die Qualität der Aus- und Weiterbildung dadurch gesteigert werden. Die getätigten Investitionen der vergangenen Jahre in Form

von Lehrmittelreihen und Lehrunterlagen sollen der Marke «SWISS SNOWSPORTS» einen «Mehrwert» einbringen.

Die Struktur des Forums soll transparent und alljährlich gleich aufgebaut sein. Verschiedene Methoden, wie Theorien und Praxisinhalte mit jährlich rollenden Kerninhalten (FK) und Entwicklungsinhalten (Workshops), müssen für die Teilnehmenden klar ersichtlich sein.

Mit der Verabschiedung einer flexiblen Mehrjahresplanung im laufenden Jahr sollten, neben der Neustruktur des Forums, die Entwicklungsperspektive und die Schwerpunkte von SSSA festgelegt werden.

Verbesserung der Kritik-Kultur in allen Kursen

Innerhalb des Forums und in allen Kursen sollen Klassenfeedback und Kursfeedback zum festen Bestandteil werden. Das Kursfeedback «Form 2004» erfolgt direkt nach dem Forum online. Externe Evaluationen des Forums und der darauf folgenden Kurse und Anlässe sollen periodisch die vorgenommenen Auswertungen begleiten.

«Sicherheit und Wagnis im Schneesportunterricht»

Die lernpsychologischen Momente

Sicherheit oder Wagnis als Spannungsfeld bilden die beiden Pole bei jeglichem Lernen. Welcher Nutzen lässt sich aus dem Arbeitsfeld «Spitzensport» auf das Verhalten im Schneesport allgemein übertragen? Gibt es Verhaltensmuster und Empfehlungen, die abgeleitet werden können, damit der Schneesport sicherer wird und doch nichts von seiner Spannung und seiner Herausforderung einbüsst?

Die gesetzlichen Voraussetzungen

Die Frage nach gesetzlichen Voraussetzungen in Freizeit und Unterricht stellt sich immer häufiger. Rechtsprechung wird auf den Pisten retrospektiv wahrgenommen und kann sich dadurch erst mittel-langfristig auf eine Änderung des Verhaltens der Schneesportler auswirken. Dass diese Situation von verschiedenen Seiten als unbefriedigend bezeichnet wird, zeigt die Diskussion und der vereinzelte Ruf nach einem Pistenordnungssystem.

Freizeitsporttreibende und Sicherheit

Versicherer nehmen Sicherheit in ihren Programmen als zentrales Thema auf und versuchen über Clips und Kampagnen eine Bewusstseinsveränderung der Schneesportler zu erreichen. Die Anerkennung eines individuellen präventiven Verhaltens und die damit verbundene Senkung der Folgekosten von Schneesportunfällen sollen erreicht werden.



Foto: Mario Curti

Theorieteil für die Fortbildungskurse (FK)

Sicher Lernen! Sicher Lehren!

Sicherheit im Unterricht

Wenn man Sicherheit hört, denkt man sofort an Verbote, Gesetze und Unfallstatistiken. Doch Lernen in Sicherheit schafft Selbstvertrauen und somit das Gefühl, sich sicher zu fühlen. So gesehen, ist Sicherheit Ausgangspunkt eines jeden Lernprozesses. Auf dem Weg «von der Orientierungssicherheit zur Gestaltungsfreiheit» lernt der Lernende Gefahrenmomente zu erkennen und besser einzuschätzen, somit wird Risiko für ihn kalkulierbarer. Mögliche Gefahren im Unterricht antizipieren zu können, ist ein Kompetenzbereich und schafft Orientierungshilfen, welche wir durch das Lernen und mit der Erfahrung aufbauen, erweitern und die uns weiterbringen. In Sicherheit zu Lernen soll einerseits das Wohlbefinden des Schülers garantieren, zum anderen auch dessen Lernfortschritt begünstigen.

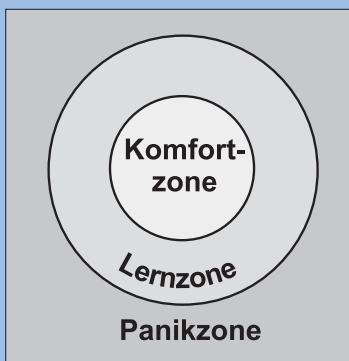
Kein Lernen ohne Risiko

«Wenn der Schüler sich nicht engagiert, kein Risiko eingeht, dann wird er nichts lernen. Er wird bei den Routine-Aktivitäten bleiben... Um zu lernen bringt der Mensch sich in Situationen, deren Ausgang er nicht kennt. Das ist risikoreich, doch da liegt auch seine Zukunft.» (Develay, Übersetzung des Verfassers)

Dieses Zitat beschreibt die Herausforderung, welcher sich der Lernende stellen muss. Das Kern-Lernlehrmittel geht von dieser Risiko-/Lernbereitschaft aus und stellt Lernen als Spannungsfeld zwischen der Orientierungssicherheit und der Gestaltungsfreiheit dar.

Aber wo zwischen Sicherheit und Freiheit befindet sich die ideale Lernzone?

Eine Antwort auf diese Frage liefert uns die Abenteuer- und Erlebnispädagogik mit dem «Lernmodell nach Senninger».



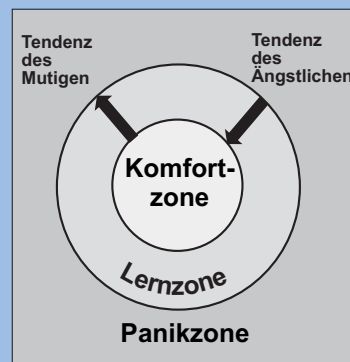
Lernmodell nach Senninger, 2000

Um einen Lernprozess in Gang zu bringen, muss der Lernende mit einer destabilisierenden Situation konfrontiert werden. Somit muss er aus dem «individuellen Gleichgewicht» in eine Situation gebracht werden, die nach einer neuen Bewegungsantwort verlangt. Nach Senninger bedeutet dies, dass sich der Lernwillige um Fortschritte machen zu können, aus der wenig lerneffizienten Komfortzone heraus, in die destabilisierende und risikoreichere Lern-

zone begeben muss. Nur so hat er die Möglichkeit, auf neue, ihm bisweilen unbekannte Situationen zu stossen und durch deren Meisterung Lernfortschritte zu erzielen.

Risikobereitschaft – Der Mutige und der Ängstliche

Inwieweit verträgt der Schüler das Eintauchen in die Lernzone? Bis wohin kann der Lehrer ihn führen? Was beobachtet der Lehrer beim Schüler in der Lernzone? Wie erlebt der Lernende diese Situation? Es ist schwierig, klare Antworten auf diese Fragen zu geben. Denn das Verhalten eines jeden Lernenden ist unterschiedlich, und ein jeder erlebt Lernen anders. Dennoch besteht nach Apter (1992) eine klare Tendenz des Mutigen hin zur «Panikzone» und in entgegengesetzter Richtung des Ängstlichen hin zur «Komfortzone».



Senniger 2000 ergänzt mit Apter 1992

Eines ist sicher, der Lehrende kann es sich nicht erlauben, den Lernenden in die Panikzone zu manövrieren.

Da jedoch bereits in der Lernzone ein meist kalkulierbares Risiko eingegangen wird, zeichnet sich der Lehrende für die Sicherheit im Unterricht verantwortlich und hat dafür zu sorgen, dass sich der Lernende sicher fühlt. Nur so kann sich der Lernende unbefangen dem Lernprozess hingeben. Folglich ist es von eminenter Wichtigkeit, «kalkulierbares Risiko eingehen» auf gar keinen Fall mit «sich unsicher fühlen» zu verwechseln. *«Das Erste ist freiwillig, das Zweite wird einem aufgezwungen. Die Unsicherheit vermeiden oder ihr entkommen, kann vom Einzelnen die Fähigkeit verlangen, ein Risiko einzugehen.» (Corneloup und Soule 2002, Übersetzung des Verfassers)*



Das «Sich-sicher-Fühlen» und die «sichere Situation»

Pauschal gesagt muss der Lernende bereit sein, «Risiken im Lernprozess» einzugehen und der Lehrende hat dafür zu sorgen, dass diese nicht mit «Gefahrensituationen im Unterricht» verwechselt werden. *Gefahr im Unterricht ist erzieherisch wie auch institutionell gesehen inakzeptabel (vgl. Eisenbeis und Touchard 1995).*

Demzufolge sind «Eingehen eines kalkulierbaren Risikos» und «Sich-sicher-Fühlen» zwei wichtige Komponenten des Lernprozesses, wobei sich der Lernende «in Sicherheit» dem Lernen hingeben können soll, ohne zuvor gegen seine eigene Unsicherheit ankämpfen zu müssen.

Das «Sich-sicher-Fühlen» (emotionale Sicherheit)

«Sich in Sicherheit fühlen» ist subjektiv und steht in einer Wechselbeziehung zwischen emotionaler und kognitiver Abschätzung. «Sich mehr oder weniger sicher fühlen» beeinflusst den Lernprozess und damit das Aneignen und Ausführen von Bewegungsmustern auf allen Lernstufen.

«Die sichere Situation» (situative Sicherheit)

Da das Gefahrenpotential niemals gleich null ist, ist «die sichere Situation» niemals absolut. Lernende müssen jedoch in Situationen lernen können, die sich an objektiver Sicherheit und an Bekanntem orientieren. Dabei ist es die Aufgabe des Lehrenden, für die Lernenden eine möglichst sichere Situation aufrecht zu erhalten und ihnen ein situationsgerechtes Verhalten, welches ihnen erlaubt, Gefahren vorzusehen, zu vermitteln.

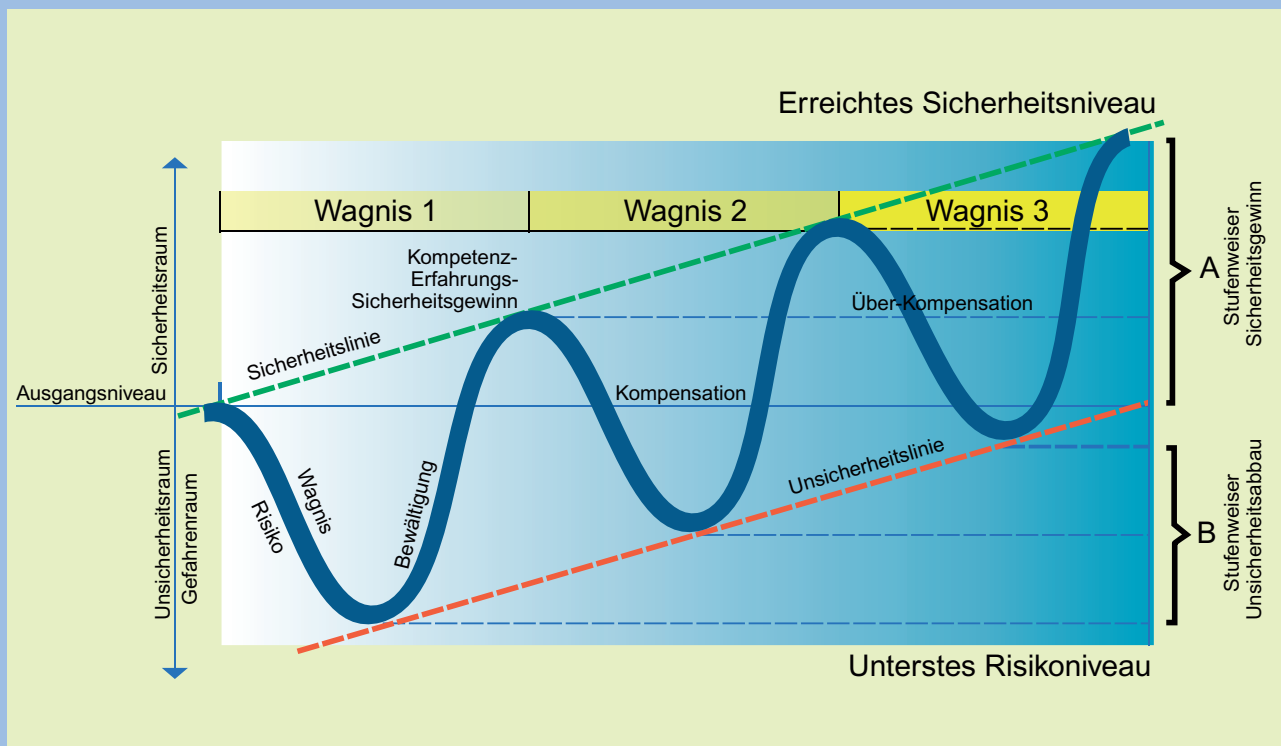
Während des Lernprozesses soll sich der Lernende in Sicherheit fühlen. Dank des Lernprozesses lernt er sicher zu handeln.

Wer wagt gewinnt, ausser er verliert!

Während des Lernprozesses durchläuft der Lernende eine destabilisierende Situation, er geht ein Risiko (Wagnis) ein. Dabei versucht er, sein Verhalten der neuen Situation anzupassen, um wiederum in einen «stabilen» Zustand (Gleichgewicht) zu gelangen. Durch das Meistern der Situation steigt sein Selbstvertrauen und er hat neue Bewegungserfahrungen erworben, die dazu beitragen, die bereits erschaffenen Orientierungshilfen zu erweitern und sein Sicherheitsniveau zu erhöhen. Es tritt ein Lernfortschritt oder auch eine Überkompensation ein.

Im Kern-Lernlehrmittel heisst es, «*Differenzierte Orientierung gibt Sicherheit und führt so zu einem Gleichgewicht*». Man kann also sagen, dass die Sicherheit aus der Erfahrung hervorgeht. «*Die Sicherheit seiner Tätigkeit gewährleisten, folgt aus einem aktiven Lernen*» (Lagarrigue 1995, Übersetzung des Verfassers).

Je besser man sich orientieren kann, desto mehr hat man das Gefühl, eine Situation bereits zu kennen und umso mehr nimmt das Vermögen, Gefahren abzuschätzen und das «Sich-sicher-Fühlen» (Selbstvertrauen) zu. «*Dieses Sichearsein kann sich in Geborgenheit, Glauben, (Selbst-) Vertrauen oder durch einen Vertrag (Ver-Sicherung!), aber auch im Sinne einer bestimmten Standfestigkeit (also Gleichgewicht und Körperbeherrschung) ausdrücken*.» (Schneessport Schweiz – Die Kernkonzepte, Seite 41).

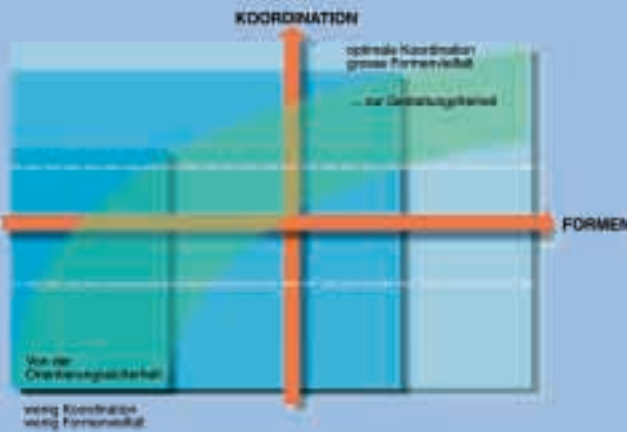


Wagniskurve (Warwitz 2001, 22)

Die Orientierungssicherheit

Die Orientierungssicherheit beruht auf dem Erfahrungsschatz und den Fähigkeiten, welche sich der Lernende bereits angeeignet hat und welche es ihm schlussendlich ermöglichen, sich kontinuierlich Richtung Gestaltungsfreiheit weiter zu entwickeln.

Das Repertoire an Orientierungshilfen bildet die Grundlage eines jeden Lernens und wird während dem Lernprozess stetig mit neuen Erfahrungen erweitert. In schwierigen Situationen liefert es Rückhalt und minimiert dadurch Misserfolge. Wenn Lernende mit destabilisierenden Situationen konfrontiert werden, versuchen sie auf stabilisierende Elemente (Orientierungshilfen) zurückzugreifen um sich wieder ins Lot (Gleichgewicht, «Sich-sicher-Fühlen») zu bringen. Je grösser das Repertoire an Orientierungshilfen ist, desto grösser ist sein mögliches Betätigungsfeld und umso mehr schlagkräftige Mittel besitzt ein Lernender, um auf unbekannte Situationen erfolgsversprechend reagieren zu können. Die Erweiterung des Repertoires an motorischen Antworten begünstigt das Selbstvertrauen und lässt den Lernenden sich sicherer fühlen



Schneesport Schweiz – Die Kernkonzepte (1998), Seite 41

«Die sichere Situation» erkennen lernen

Sicherheit entwickeln bedeutet, die Komfortzone zu verlassen, um mit wohl dosiertem Risiko erfolgsversprechende und individuell angepasste Lernsituationen in der Lernzone zu schaffen. Lernende,

insbesondere Kinder, können sich in Sicherheit fühlen, ohne es wirklich zu sein. Ungenügende Erfahrung und dadurch mangelhafte Interpretation der aktuellen Situation sind Gründe dafür. Diese Sorglosigkeit birgt Gefahren in sich, und daher muss unbedingt eine Lernumgebung geschaffen werden, in der sich der Lernende zu Recht sicher fühlen darf. Unterrichten heisst somit auch, Lernenden «die sichere Situation» zu erkennen geben, und ihnen in Sicherheit die Möglichkeit einräumen, sie selbst erkennen zu lernen.



Foto: Mauro Terribilini

Literaturangaben siehe: www.snowsports.ch/d/sse/forum



Foto: Mario Curti

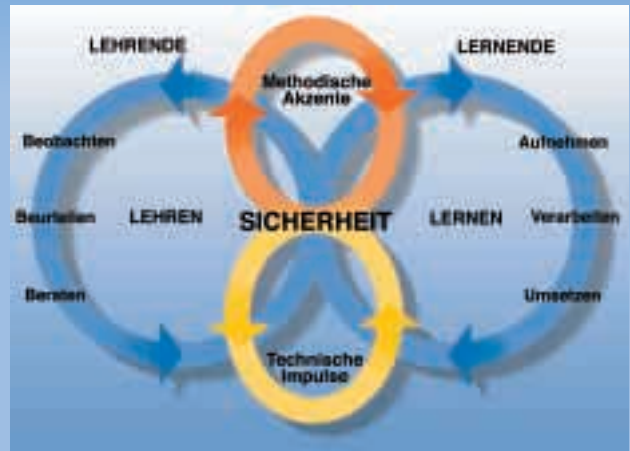
Anstösse zur Praxis

Sicher Lernen! Sicher Lehren!

Pädagogisches Handlungsmodell und Sicherheit

Es gibt verschiedene Möglichkeiten das Thema «Sicher Lernen! Sicher Lehren!» anzugehen und zu veranschaulichen. Dieser Praxisteil stellt nur einige, sicherlich erweiterbare Zugänge gegliedert nach den drei Konzepten (Pädagogik, Methodik, Technik) des Kernlern-Lehrmittels vor. Durch die am Schluss eines jeden Teils aufgeführten Fragen, soll die Diskussion entfacht und der Blickwinkel erweitert werden.

An dieser Stelle möchten wir die Kursleiter und Klassenlehrer der verschiedenen Fortbildungskurse auffordern, den Dialog mit den Teilnehmern zu führen und diesen Teil mit daraus entstehenden Erkenntnissen und Fragen zu ergänzen.



Beispiele für die Praxis sind auf der Webseite www.snowsports.ch/d/sse/forum zu finden.

Pädagogisches Konzept

Dialog im Dienste der Sicherheit

(siehe dazu auch J+S-Thema COMMITMENTS)

Individuell abgestimmte Informationen schaffen die Voraussetzungen zum sicheren Lernen auf allen Lernstufen.

Das pädagogische Konzept sagt uns, dass Lernende mitunter dank individuell abgestimmten Informationen des Lehrenden, ihr Wissen und Können erweitern. Ein schlechter Rat stellt somit einen Störfaktor im Lernprozess dar, erschwert oder verunmöglicht Lernen und ruft beim Lernenden Verunsicherung hervor. Die Unsicherheit des Lernenden während des Lernprozesses ist folglich meist in einer unpassenden Situation oder Bewegungsaufgabe zu suchen. Gezieltes Beobachten, folgerichtiges Beurteilen und eine Beratung im Dialog sind erfolgsversprechende Mittel, die dem Lehrenden zur Verfügung stehen, um möglichst individuell-situativ-abgestimmte Informationen zu liefern.



Foto: Mario Curti

Fragen für die Praxis:

1. Inwiefern beeinflusst das Verhalten des Lehrenden (z.B. durch nonverbale Kommunikation) das «Sich-sicher-Fühlen» der Lernenden (emotionale Sicherheit)?
2. Wie erkennt man Zeichen der Unsicherheit bei Kindern? Wie bei Erwachsenen? Wie sollen sie interpretiert und wie darauf reagiert werden?
3. Welche Informationen von Lehrenden führen dazu, dass Situationen und Gefühle von Lernenden positiv bewertet werden?
4. Wie sind die Sicherheitshinweise der SWISS SNOW LEAGUE zu vermitteln?
 Level 1: Info über Ausrüstung
 Level 2: Info über die sichere Benützung der Transportanlagen
 Level 3: Info über Warm-up
 Level 4: Info über FIS-Regeln
 Level 5: Info über Verhalten in Park & Pipe
 Level 6: Info über Sicherheit, Lawinen, Wetter

Methodisches Konzept

Über das lernförderliche «Sich-sicher-Fühlen» (Vertrauen) hin zum kalkulierbaren Risiko!

Ungleichgewicht (Verunsicherung) ist der Beginn jeglichen Lernens. Der Lernende muss sich dabei jedoch «in Sicherheit befinden» und «sich sicher fühlen».

Erleichternde Lernbedingungen für das Erwerben und Festigen einer neuen Form zu schaffen, soll den Lernerfolg maximieren. Erleichterungen können mitunter im Bereich der Technik, der Bewegungsvorstellung aber auch auf emotioneller Ebene bereitgestellt werden. Sie haben immer zum Ziel, das «Sich-sicher-Fühlen» des Lernenden zu gewährleisten, zu erhöhen und dadurch Lernfortschritte zu begünstigen. Dementsprechend muss das einzugehende Risiko, lernstufenadäquat kalkuliert werden.



Foto: Matteo Planzer

Fragen für die Praxis:

1. Bringe den Ausdruck «erleichternde Lernbedingungen» in Beziehung zur aktuellen Situation und zur Bewegungsaufgabe. Was ist dessen Bedeutung wirklich?
2. Können «variierende Lernbedingungen» ein positives Sicherheitsgefühl hervorrufen? Wie beeinflusst dies das Selbstvertrauen und die Motivation eines Lernenden?
3. Bedeutet «erschwerende Lernbedingungen» zwangsläufig auch weniger Sicherheit?
4. Wie beeinflusst die Gruppendynamik das Sicherheitsempfinden?

Technisches Konzept

Vielfältige Technikvariation führt zu Gestaltungsfreiheit und bedeutet verbesserte Sicherheit (situativ-sinnvolles Verhalten).

Oft entstehen gefährliche Situationen durch emotionelle Handlungen ohne vorheriges Abschätzen von angepassten Reaktionsmöglichkeiten.

Während des ganzen Lernprozesses erweitert der Lernende seine technische Kompetenz, welche ihm später als Orientierungshilfe zur Verfügung steht und die es ihm ermöglicht, auch schwierigere Situationen zu meistern. Da im Schneesport dieselbe Situation nie zweimal auftritt, verlangt es vom Lernenden immer wieder neue Bewegungsantworten, und er ist gezwungen, sich ein flexibles Grundverhalten anzueignen.

Durch die nie wiederkehrende Situation kann der Lernende in unerwartet schwierige Situationen gelangen, die nach einer höheren Risikobereitschaft verlangen. Sofern sich der Lernende jedoch zu wenig sicher fühlt, dieses erhöhte Risiko einzugehen, wird er nach einer einfacheren Lösung (Form) suchen, um die Situation mit einem Gefühl der Sicherheit zu meistern.



Foto: Mario Curti

Flexibles Grundverhalten – Stabiler Kern, flexible Form

Differenzierte Orientierung schafft die Voraussetzung für ein ausgeglichenes Grundverhalten (stabiler Kern). Dieses wiederum stellt die Grundlage für proaktives Handeln dar, welches Agieren gegenüber dem Reagieren den Vorzug gibt (flexible Form). (Proaktiv sein bedeutet, antizipierend auf eine Situation zu agieren und die Kontrolle über die Situation zu übernehmen. Reaktiv sein bedeutet, zeitlich verzögert auf eine Situation zu reagieren.) Um flexibel Handeln zu können sind beide Komponenten in Kombination mit dem Grundverhalten unerlässlich. Je besser diese koordinativen Fähigkeiten entwickelt sind, desto besser gelingt es dem Lernenden, die Funktions-Form-Beziehung zu optimieren.

Eine einfachere Form wählen

Oft ist in gefährlichen Situationen das Fehlen von angepassten Reaktionsmöglichkeiten die Ursache für emotionelle Handlungen (Delignière 1996).

Wenn ein Lernender mit einer Situation konfrontiert wird, welche er als verunsichernd erlebt, so wird er nach einer (technischen) Lösung suchen, die es ihm erlaubt, mit einem Gefühl der Sicherheit das Risiko auf sich zu nehmen. Eine einfachere Form zu wählen, kann dabei ein taktischer Entscheid mit dem Ziel sein, die Situation erfolgreich zu bewältigen und dadurch das Sich-sicher-Fühlen zu bewahren.

Die Lerngruppen und ihr Umgang mit Sicherheit

Der Einsteiger wird versuchen, aufgrund seines noch wenig entwickelten Formenrepertoires, eine einfachere Form zu wählen, indem er die Kernbewegungen variiert. Für ihn ist es noch schwierig abzuschätzen, wie weit er sich in der Lernzone nach aussen begeben kann. Daher hält er sich meistens sehr nahe an der Komfortzone auf. Mit zunehmenden Erfahrungen kann er gewissermassen seine Position in der Lernzone genauer bestimmen und die Sicherheit, in welcher er sich befindet, besser abschätzen.



Foto: Matteo Planzer

Der Fortgeschrittene neigt meist dazu, auf die ihm bekannten Formen zurückzugreifen und so sein Sich-sicher-Fühlen zu gewährleisten. Er kann seine Position in der Lernzone bereits besser einschätzen, ist jedoch vor Ausrutschern nicht verschont.

Der Köhner verfügt über ein bereits gut entwickeltes Gefühl für seine emotionale und situative Sicherheit und ist schnell bereit, ein hohes (teilweise leider auch zu hohes) Risiko einzugehen. Der «waghalsige» Köhner spielt mit der emotionalen und situativen Herausforderung (Challenge, Kick) auch im äussersten Bereich der Lernzone und ist dadurch auch vor echt gefährlichen Situationen (Panikzone) nicht gefeit.

Fragen für die Praxis:

1. Wie kann eine Form mit lernstufengerechten Übungen variiert werden und somit dem individuellen Sicherheitsbedürfnis eines jeden Lernenden angepasst werden?
2. Welche Mittel haben Lernende, um mit Situationen umzugehen, die sie als verunsichernd erleben?
3. «Von der Orientierungssicherheit zur Gestaltungsfreiheit!» Wie kann man diese Aussage disziplinenbezogen erklären und mit Fahrformen umsetzen?
4. Wie kann das Modell von Senninger mit dem Lernstufenmodell (Form-Koordination) in Verbindung gebracht werden?



Foto: Matthias Plüss

Die Pisten sind keine F1-Strecken

suvaliv!
Sichere Freizeit

Auf der Piste wird immer schneller gefahren. Dabei kann ein Zusammenprall fatale Folgen haben. Die mögliche Wirkung kann mit einem fiktiven Sturz aus einer entsprechenden Höhe gezeigt werden. Zum Beispiel: Eine Fahrgeschwindigkeit von 30 km/h entspricht einem Sturz aus 3,5 m Höhe. Bei 40 km/h sind es bereits 6,3 m. Damit es nicht so weit kommt, macht die Suva mit so genannten Tempo-Events auf die Gefahren des schnellen Fahrens aufmerksam. Informieren Sie sich über diese Events im Internet unter www.suva.ch.

Fahrgeschwindigkeit km/h	Falhöhe (m)
5	0,1
10	0,4
20	1,6
30	3,5
40	6,3
50	9,8
60	14,2
70	19,3
80	25,2
90	31,9
100	39,3



Mit Sicherheit mehr Spass am Wintersport



Alle Verantwortlichen im Schneesport setzen sich gemeinsam für die Unfallverhütung ein. Die Sicherheitsanstrengungen der Schweizer Seilbahnen, die Kampagnen der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, die Ausbildung in den Schweizer Schneesportschulen sowie die Dienstleistungen des Sportfachhandels zeigen Wirkung. Alle Massnahmen haben zu einer Reduktion der Wintersportunfälle während der letzten fünf Jahre von 10 Prozent beigetragen.

Die Sicherheit der Wintersportler ist eines der zentralen Anliegen der Schweizer Seilbahnen. Sowohl bei den Bahnen und Liften als auch Pisten sind die Vorschriften streng und die Sicherheitsstandards hoch.

Sicherheit beginnt bereits vor der Saison. Das Fachpersonal im Sportfachhandel unterstützt die Wintersportler beim Kauf einer geeigneten Ausrüstung und führt kompetent alle Servicearbeiten an der Schneesportausrüstung aus. Über 1 Million Skibindungen werden jährlich geprüft und neu eingestellt.

Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu fördert mit der Kampagne «Enjoy sport – protect yourself», unterstützt vom

Schweizerischen Versicherungsverband, das Tragen von persönlicher Schutzausrüstung im Sport. Auf der Piste setzen sich die Schneesportlehrerinnen und -lehrer für eine qualitativ gute Ausbildung ein. Ob für Einsteiger oder Fortgeschrittene, für Kinder oder Erwachsene, immer steht der Sicherheitsaspekt und der Spass im Vordergrund. Wie bei anderen Freizeitaktivitäten gilt auch beim Wintersport der Grundsatz der Eigenverantwortung. Skifahrer und Snowboarder betreiben ihre Tätigkeit auf eigenes Risiko. Die Schneesportabfahrten stellen, ähnlich wie das Strassennetz, einen Verkehrsraum dar. Der Internationale Skiverband (FIS) hat zehn Verhaltensregeln formuliert, in denen die von Skifahrern und Snowboardern geforderten Sorgfaltspflichten dargelegt sind. Die FIS-Regeln sind für alle Benützer von Schneesportabfahrten verbindlich. Zudem hat die Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten SKUS, die Vertreter aller betroffenen Verbände und Organisationen im Schneesport vereint, Richtlinien für Skifahrer und Snowboarder sowie Richtlinien für Anlage, Betrieb und Unterhalt von Schneesportabfahrten herausgegeben, die gemäss Gerichtspraxis in der Schweiz verbindlich sind.

Unsere Partner im Bereich Sicherheit



Schweizerische Unfallversicherungsanstalt,
Freizeitsicherheit
www.suva.ch



Bundesamt für Sport Magglingen (J+S)
www.baspo.ch



Schweizerische Kommission
für Unfallverhütung
auf Schneesportabfahrten SKUS
www.skus.ch



Schweizerische Beratungsstelle
für Unfallverhütung bfu, www.bfu.ch



Eidg. Institut für Schnee- und
Lawinenforschung SLF, Davos
www.slf.ch
Lawinenbulletin Tel. 187



MeteoSchweiz Alpenwetter
www.meteoschweiz.ch
Schneepronose Tel. 0900 552 138 (auch SMS)



Schweizerische Rettungsflugwacht
www.rega.ch
Notfallnummer 1414

Einsatzmittel mit Inhalten zur Prävention im Schneesport

Titelseite	Einsatzmittel Bestellungsadresse <i>Hinweise über:</i>	Titelseite	Einsatzmittel Bestellungsadresse <i>Hinweise über:</i>
	Snowli, LernLehrmittel für den Kinder-Schneesportunterricht, SSSA www.snowsports.ch <i>Bindungen – FIS-/SKUS-Regeln – Warm up – Schutzausrüstung – Kinderunterricht – Materialwahl</i>		Ride Freestyle – Style Freeride, SVSS www.ingoldag.ch <i>FIS-/SKUS-Regeln – Warm up – Schutzausrüstung</i>
	Swiss Ski League, SSSA www.snowsports.ch <i>Bindungen – FIS-/SKUS-Regeln – Warm up – Schutzausrüstung – Lawinen</i>		Check the Risk, suva www.suva.ch/de/home/suvaliv/kampagnen/Lawinen
	Schneesport Schweiz – SLLM, SSSA www.snowsports.ch <i>Bindungen – FIS-/SKUS-Regeln – Warm up – Schutzausrüstung</i>		Richtlinien SKUS http://shop.bfu.ch <i>FIS-/SKUS-Regeln – Schutzausrüstung – Lawinen</i>
	Snowboard – Ideen zum Abheben, SSSA www.snowsports.ch <i>FIS-/SKUS-Regeln – Warm up – Lawinen – Safety Park & Pipe</i>		Informationsbroschüre, bfu http://shop.bfu.ch <i>Bindungen – FIS-/SKUS-Regeln – Warm up – Schutzausrüstung – Lawinen</i>
	Snowboard – das bewegte Lehrmittel (DVD), SSSA www.snowsports.ch <i>FIS-/SKUS-Regeln – Warm up – Schutzausrüstung – Safety Park & Pipe</i>		Safety Tool «Schneesport», bfu http://shop.bfu.ch <i>Bindungen – FIS-/SKUS-Regeln – Warm up – Lawinen</i>
	Skistylers 1.05 Park & Pipe 4 Skiers www.snowsports.ch <i>Warm up – Schutzausrüstung – Materialwahl – Safety Park & Pipe</i>		Lawinen Lebensgefahr! bfu http://shop.bfu.ch <i>Lawinen</i>
	Sicherheit und Umwelt, J + S dok.js@baspo.ch <i>FIS-/SKUS-Regeln – Warm up – Lawinen</i>		Achtung Lawinen! SLF http://shop.bfu.ch <i>Lawinen</i>
	Snowboarden. Aber sicher! (Video), ESSM dok.js@baspo.ch <i>Warm up – Lawinen</i>		Powderguide Lawinen ISBN 3-7022-2352-5 <i>Schutzausrüstung – Lawinen</i>
	KernLehrmittel Jugend & Sport, J + S dok.js@baspo.ch <i>Warm up – Schutzausrüstung</i>		3 x 3 Lawinen, Werner Munter ISBN 3-00-002060-8 <i>Lawinen</i>

Quelle: bfu, angepasst durch SSSA (2004)

Members von SWISS SNOWSPORTS

Die, unten aufgeführten, angeschlossenen Verbände und Institutionen können einen von SSSA anerkannten Fortbildungskurs anmelden und durchführen.

BSSV	Berner Skischul- und Schneesportlehrer Verband	SPV	Schweizer Paraplegiker-Vereinigung www.paranet.ch
VOSS	Verband Ostschweizer Skischulen	SATUS	Schweizer Satus-Skiverband www.satus.ch
WSSV	Walliser Schneesportschulenverband	SVSS	Schweizer Verband für Sport in der Schule www.svss.ch
SSSVGR	Schweizer Ski- und Snowboard Schulverband Graubünden	SBV	Schweizer Bergführerverband, www.4000plus.ch
BASPO/ESSM	Bundesamt für Sport, www.baspo.ch	SBS	Seilbahnen Schweiz, www.seilbahnen.org
ETH Zürich	Eidg. Technische Hochschule Zürich www.ethz.ch	HEER	Kommando Ausbildung SAT
Kt. VS	Dep. de l'Economie Publique du Kt. VS	SSB	Swiss Snow Bike www.snowbike.ch
Kt. GR	Dep. des Inneren und der Volkswirtschaft	ST	Schweiz Tourismus www.myswitzerland.com
Uni Bern	Institut für Sport und Sportwissenschaft www.issw.unibe.ch	TVS	Telemark-Verband Schweiz www.telemark.ch
Uni Basel	Hochschulsport www.unibas.ch	TCS	Touring-Club Schweiz/Skiclub www.tcs.ch
Uni Fribourg	Inst. d'Education Physique et de Sport www.unifr.ch	VSL	Verband Schweizer Langlaufschulen www.swissnordic.ch
SNVD	Sports de neige vaudois www.snvd.ch	Luftwaffe	Kommando Ausbildung LW
Uni Lausanne	Service des Sports de l'Uni. et de l'école polytechnique fédérale www.unil.ch	Snowboard-coaches.ch	Association of snowboardcoaches.ch www.snowboardcoaches.ch
Swiss-Ski	Swiss-Ski, Abt. Ausbildung/Breitensport www.swiss-ski.ch	ATISS	Ass. TI Istruttori e monitori di sport sulla neve www.atiss.ch
Plusport SVBS	Behindertensportverband Schweiz www.plusport.ch	GEISSCF	Groupement fribourgeois des Instructeurs de ski
Gym	Snowsports	GNISS	Groupement neuchâtelois des Instructeurs de ski
SHV	Hotelleriesuisse www.swisshotels.ch	IGES	Interassociation genévoise pour le ski
LSV	Liechtensteiner Ski- und Snowboardlehrer-Vereinigung	SVB	SI-Vereinigung Basel
NFS	Naturfreunde Schweiz www.naturfreunde.ch	SVL	SI-Vereinigung Luzern
		SVO	SI-Vereinigung NW/OW
		SVZ	SI-Vereinigung Zürich und Umgebung
		VSESSM	Verband dipl. Sportlehrer

IMPRESSUM | ACADEMY ist eine Beilage zur Zeitschrift SWISS SNOWSPORTS

ACADEMY ist eine Praxisbeilage zur Zeitschrift SWISS SNOWSPORTS (4/2004), welche ein Organ des gleichnamigen Verbandes ist.

Redaktorin der Texte und Bilder
Marlene Däpp

Autoren

Arbeitsgruppe Forum: Domenic Dannenberger, Pius Disler Pierre Pfefferlé, Matthias Plüss, Urs Rüdüsühli, Mauro Terribilini; Riet R. Campell

Übersetzungen

Agata Markovic, Pierre Pfefferlé, Marlene Däpp, Karin Zimmermann, Mauro Terribilini, Urs Rüdüsühli, Domenic Dannenberger, Matthias Plüss

Fotos: Mario Curti, Matthias Plüss, Daniel Stadelmann, Matteo Planzer, Mauro Terribilini

Grafiken und Modelle: Lucas Zbinden

Adresse der Redaktion
Redaktion SWISS SNOWSPORTS
Hühnerhubelstrasse 95

3123 Belp
E-Mail: redac@snowsports.ch

Gestaltung und Druck
Südoschweiz Print AG
Kasernenstrasse 1
7000 Chur
www.suedostschweiz.ch

Adressänderungen
Direkt an SWISS SNOWSPORTS
Hühnerhubelstrasse 95
3123 Belp
E-Mail: info@snowsports.ch

Bezugspreise: Für Mitglieder des Verbandes SWISS SNOWSPORTS im Jahresbeitrag 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 und Fotos ab.

Auflage: 16 000 Exemplare
11 800 deutsch
4 200 französisch



Foto: Mario Curti