

SPORTS

Vereinigung für Wintersport e.V.



Programm 2025/2026

... mit einem Lächeln in das neue
Programm SPORTS 2025/2026



Inhalt

Veranstaltungsübersicht	6
I. SPORTS-Veranstaltungen	9
II. Veranstaltungen mit Qualifizierungen/Zertifizierungen durch SPORTS	11
Aus- und Fortbildungen für SPORTS-Skilehrer/Skilehrerinnen	11
Fortbildungen für den Schulbereich	13
III. Spezial Skiwochen und mehr ...	16
Hannes Forster, Schnee bewegt	18
SPORTS und mehr – Anmerkungen zum Programmheft	19
Berichte und Vorschauen	20
Barbara Pöhlmann, Seniorenfahrt mit Top-Skifahrerinnen und -Fahrern im Stubaital	20
Evelyn Kuchler, Pellegrino 2025	22
Hermann Schmidt, SPORTS-Meeting 2025 – eine runde Sache	25
Claudia Kahriman, SPORTS-Meeting 2025 – klein, aber superfein	26
Dirk van Klev, Qualifikationen für den Schuldienst – eine wichtige Aufgabe für SPORTS	26
Dirk van Klev, Fortbildung „Netzwerk für den Schneesport an Schulen in NRW“	28
Organisationsteam Schneesportforum, Vorschau auf das 14. SPORTS-Schneesportforum 2025	29
SPORTS-Infos	30
1. SPORTS-Infos	30
2. SPORTS-Adressen	32
3. SPORTS-Medien	32

3.1 SPORTS-Schriftenreihe	32
3.2 SPORTS-Literatur/SPORTS-Veröffentlichungen	34
4. Kooperationen – Skischulen	35

Artikel/Artikel Skimanuale 36

Alfred Grünekle, Literatur- und Internethinweise	36
Alfred Grünekle, Eine Buchbesprechung: Der Alpen-Appell – Warum die Berge nicht zum Funpark werden dürfen	38
Hubert Fehr, Nachruf Karl-Heinz Platte	40
Hubert Fehr, Eine Einführung	42
Walter Kuchler, Von den Spielschwüngen zu einer Skipädagogik	42
Hubert Fehr, Informationen zu Skischuhen und Ski	50
Alfred Grünekle, FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder – Na und!	53
Thomas Jöllenbeck, Das Spiel der Kräfte im alpinen Skilauf – angewandte Biomechanik	56

SPORTS zum Kennenlernen 62

Geschäftsstelle SPORTS

SPORTS e. V.

Wallstraße 36 • 45770 Marl • Telefon: 02365-202072

E-Mail: sports-ski@gmx.de • Internet: www.sports-ski.de

Sparkasse Vest Recklinghausen • Konto-Nr.: 1 000 187 383 • BLZ 426 501 50

IBAN: DE13 4265 0150 1000 1873 83 • BIC: WELADED1REK

Redaktion: Alfred Grünekle • **Mitarbeit:** Roman Latsch • **Gestaltung:** Bernd Speckin, Art meets Graphik, Mülheim an der Ruhr •
Druck: Basis Druck, Duisburg • **Titelfoto:** Dieter Menne • **Fotos:** Adobe Stock, Autoren der jeweiligen Artikel, Alfred Grünekle, Dieter Menne

Liebe Mitglieder, verehrte Freundinnen/Freunde von SPORTS,

die Skisaison 2024/2025 brachte auch wieder ein paar Überraschungen. So prägten wieder die Saison 24/25 der Klimawandel mit seinen Auswirkungen auf das Wetter (Schneemangel, hohe Temperaturen) und dessen Folgen die Stimmung. Der Winter schlug Kapriolen, Anfang Dezember ein Schneesportforum in Sulden mit winterlichen Verhältnissen, Weihnachten gab es in den Höhenlagen Schnee. Die ganze Saison war leider nicht sehr schneereich. Unser Saisonabschluss mit dem Meeting in Hintertux hatte wieder gute Bedingungen, also ein versöhnlicher Abschluss.

Also hoffen wir auf eine schöne Wintersaison 25/26 mit weniger Wetterkapriolen

Sicher, die Gedanken darüber werden uns weiter beschäftigen, aber mit dem Programm, das Sie auf den nächsten Seiten finden werden, möchten wir die Vorfreude auf das nächste erlebnisreiche Skifahren einerseits anregen und unterstützen, andererseits aber auch das Bewusstsein für sich verändernde winterliche Bedingungen im Blick haben.

Für die neue Skisaison 2025/2026 wünschen wir allen Skifahrerinnen und Skifahrern gute Schneebedingungen, Sonne, angemessene Temperaturen und zahlreiche genussvoll empfundene Kurven. Vor allem aber verletzungsfreies Skifahren.

Die bis zum Redaktionsschluss für dieses Programmheft vorliegenden Kursangebote finden Sie hier detailliert vorgestellt. Wir hoffen, wieder ein vielfältiges, umfangreiches und interessantes Programm zusammengestellt zu haben.

Die zentralen Veranstaltungen von SPORTS in dieser Saison:

- ◆ das Schneesportforum SPORTS in Sulden am Ortler/Südtirol im Dezember 2025
- ◆ das SPORTS-Meeting Ende April/Anfang Mai 2026; die Planungen laufen.

Wichtige Hinweise dazu:

- ◆ Ausschreibungen, die bei der Erstellung dieses Programmheftes nicht (komplett) vorlagen, können noch auf der Internet-Seite von SPORTS www.sports-ski.de veröffentlicht werden. Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle.
- ◆ Mit unserem Jahresprogramm ermöglichen wir auch Institutionen und SPORTS-Mitgliedern, ihre Angebote zu veröffentlichen. Organisatorisch und rechtlich sind die Anbieter für ihre Veranstaltungen allein verantwortlich. SPORTS tritt hier nicht als Veranstalter oder Vermittler auf.
- ◆ Bei den Lehrgangsleitern erhalten Sie Informationen zu den einzelnen Lehrgängen, den Zahlungsmodalitäten und den notwendigen Versicherungen. Falls nicht anders beschrieben, hat jeder Teilnehmer selbst für ausreichenden Versicherungsschutz, hier insbesondere für Unfall- und Haftpflichtversicherung, zu sorgen.

Ich hoffe, dass Sie aus den Veranstaltungen Freude und Gewinn erzielen werden!

Eine schneereiche und schöne Skisaison wünscht Ihnen

Roman Latsch

Ausbildungsleiter SPORTS



Veranstaltungsübersicht SPORTS Winter 2025/2026

Detaillierte Angaben zu den einzelnen Veranstaltungen im Anschluss an diese Übersicht.

Termin	Zielgruppe	Inhalt	Ort	Kurs-Nr.
11.10. – 18.10.25	Interessierte	Skimatrix ... Skitechnik für Fortgeschrittene	Hintertux	4.1
11.10. – 18.10.25	Lehrer NRW	Vorbereitung auf Schulfahrten	Hintertux	3.1
18.10. – 24.10.25	Lehrer NRW	Vorbereitung auf Schulfahrten	Hintertux	3.2
18.10. – 25.10.25	Lehrer NRW	Vorbereitung auf Schulfahrten	Pitztal	3.3
25.10. – 01.11.25	Lehrer Hamburg u. a.	Vorbereitung auf Schulfahrten	Pitztal	3.4
11/2025	Interessierte	Workshop Buckelpiste	Kaprun	4.2
30.11. – 07.12.25	Interessierte	SPORTS-Schneesportforum Praxis- und Theorieangebote	Sulden/Südtirol	1.1
28.12.25 – 04.01.26	Lehrer	Vorbereitung auf Schulfahrten	Katschberg	3.5
02.01. – 08.01.26	Lehrer	Schneesport an Schulen	Kaprun/Kitzsteinhorn	3.6
09.01. – 11.01.26	Lehrer	Schneesport an Schulen, Kurzlehrgang Slopestyle	Winterberg	3.7
09.01. – 11.01.26	Lehrer	Schneesport an Schulen, Kurzlehrgang Inklusiver Schneesport	Winterberg	3.8
16.01. – 23.01.26	Senioren/Seniorinnen, Interessierte	Skifahren (nicht nur) für Senioren/ Seniorinnen	Telfes	1.2

Termin	Zielgruppe	Inhalt	Ort	Kurs-Nr.
24.01. – 31.01.26	Sportmediziner	Sportmediziner-Kongress	St. Anton/Arlberg	4.3
21.02. – 28.02.26	Interessierte	Skifahren in der Gruppe in verschiedenen Skigebieten	Pellegrino-Pass/ Dolomiten	4.4
28.03. – 04.04.26	Skilehrer/-innen, Skilehrerassistent/-in ambitionierte Skifahrer/-innen	SPORTS-Ausbildungskurs mit Prüfung zur Lizenz SPORTS- Skilehrer/-in	Hintertux	2.1
28.03. – 04.04.26	Lehrer NRW	Vorbereitung auf Schulfahrten	Zell am Ziller	3.9
04.04. – 11.04.26	Lehrer NRW	Vorbereitung auf Schulfahrten	Pitztal	3.10
04.04. – 11.04.26	Lehrer NRW	Vorbereitung auf Schulfahrten, Schwerpunkt Inklusiver Schneesport	Pitztal	3.11
04.04. – 11.04.26	Lehrer NRW	Vorbereitung auf Schulfahrten	Pitztal	3.12
29.04. – 03.05.26	SPORTS-Mitglieder, interessierte Skifahrer/ Skifahrerinnen	SPORTS-Meeting: freudvolles gemeinsames Skifahren und, Erleben in der Gruppe; Saisonabschlussfahrt SPORTS	Hintertux	1.3
05/2026	Interessierte	Buckelpistentraining	Kaprun	4.5
12/2026	Interessierte	Schneesportforum: Praxis- und Theorieangebote	N. N.	

Zu der folgenden Veranstaltung steht der Termin noch nicht fest. Siehe hierzu auch www.sports-ski.eu

Termin	Zielgruppe	Inhalt	Ort	Kurs-Nr.
Termin erfragen!	Interessierte	Skifahren wie Gott in Frankreich	Valmorel	4.6

Schon jetzt der Hinweis:

**Der Redaktionsschluss für das Programmheft 2026/2027 wurde auf Ende Juni 2026 festgelegt!
Kurs-Ausschreibungen bitte an: ski.roman@web.de**

14. Schneesportforum SPORTS

Skisaison 2025/2026

Gipfeltreffen der Ideen – Schnee bewegt



30.11. – 07.12.2025
Sulden / Südtirol



SPORTS

Vereinigung für Wintersport
www.sports-ski.eu



Informationen unter:



Im schneesicheren Skigebiet am Ortler starten wir mit ausgewiesenen Expertinnen und Experten sowie neuestem Skimaterial in den nächsten Skiwinter und genießen dabei die regionale Südtiroler Lebensart unter Gleichgesinnten. Im Zentrum stehen:

- Innovative Ideen zur Nutzung und Förderung der persönlichen Stärken sowie
- Schwurgerlebnisse mit neuesten Skimodellen.

Die Veranstaltung gilt auch als Fortbildung für alle SPORTS-/Schul-Skilehrkräfte.

Informationen und Anmeldung unter:

www.sports-ski.eu

<http://facebook.com/Schneesportforum.Sports>

Veranstaltungen SPORTS Winter 2025/2026

Ausschreibungen, Informationen, Anmeldehinweise

Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhält man direkt bei der für die Anmeldung angegebenen Adresse, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse.

Für einige Veranstaltungen bekommen Sie weitergehende Infos auf unserer Homepage: www.sports-ski.eu

Für Anmeldungen in der Geschäftsstelle:

SPORTS, Wallstraße 36, 45770 Marl, Tel.: 02365-202072,

E-Mail: sports-ski@gmx.de

Anmeldeverfahren:

Annahme von Anmeldungen direkt bei der angegebenen Adresse, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse.



I. SPORTS-Veranstaltungen

Die nachfolgenden drei Veranstaltungen werden von SPORTS angeboten und durchgeführt.

1.1 Schneesportforum SPORTS 2025 • Start in die neue Skisaison an einem neuen Ort und in einem neuen Skigebiet

30.11. – 07.12.2025, Sulden/Südtirol, Hotel Julius Payer*s**

Das 14. Schneesportforum bietet in dem ansprechenden Skigebiet von Sulden am Ortler/Südtirol einen abwechslungsreichen Einstieg in die neue Skisaison.

Auf dem Programm stehen u. a. folgende Inhalte: neue Entwicklungen in Skitechnik und Skimethodik, sportliches und sehr individuelles Skifahren, Testmöglichkeit aktueller Skimodelle der Saison 2025/2026, Informationen zu Trends in der Skientwicklung.

Über die noch laufenden Planungen informieren wir unter www.sports-ski.eu

Leitung: Dr. Sören D. Baumgärtner, Hannes Forster, Dr. Wolfram Streso

Info, Anmeldung: Geschäftsstelle SPORTS, Wallstraße 36, 45770 Marl, Tel.: 02365-202072, E-Mail: sports-ski@gmx.de

1.2 SPORTS-Seniorenskilauf

16.01. – 23.01.2026, Telfes/Stubaital (Schlick 2000, Serles, Stubaier Gletscher), Hotel Oberhofer****

Freudvolles Skifahren für jedermann (nicht nur für Seniorinnen/Senioren), Möglichkeiten für Wiedereinsteiger/-innen, Umsteiger/-innen (keine Einsteiger/-innen). Siehe auch Bericht Seite 20-21.

Skilehrer: Hubert Fehr, Alfred Grüneklee

Preis: Mitglieder 1.400 Euro, Nichtmitglieder 1.450 Euro [EZ: +300 Euro] (HP, Skikurs, Skipass, Testski in begrenzter Anzahl)

Info, Anmeldung: Geschäftsstelle SPORTS, Wallstraße 36, 45770 Marl, Tel.: 02365-202072, E-Mail: sports-ski@gmx.de

1.3 SPORTS-Meeting

29.04. – 03.05.2026, Hintertux/Tirol, Hotel Rindererhof (ab Okt. 2025 mit neuem Namen: VALARA – Alpine Art Hotel; www.valara.at)

Alle SPORTS-Mitglieder und interessierte Skifahrer und Skifahrerinnen am gemeinsamen Skifahren.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame, freudvolle Skifahren in der Gruppe. Es geht um gemeinsames Erleben und Genießen, u. U. auch um Neu-, Um- und Dazulernen im gegenseitigen Austausch. Testski werden vor Ort sein.

Leitung: Hannes Forster, Alfred Grünekle

Preis: ca. 850 Euro (HP im DZ; wir können zunächst wegen der noch nicht bekannten Liftpreise nur einen Zirkapreis angeben; unsere Angabe beruht auf einer fünfprozentigen Erhöhung der Liftkosten)

Info, Anmeldung: Geschäftsstelle SPORTS, Wallstraße 36, 45770 Marl, Tel.: 02365-202072, E-Mail: sports-ski@gmx.de

II. Veranstaltungen mit Qualifizierungen/ Zertifizierungen durch SPORTS

Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen stehen bezüglich Organisation und Durchführung nicht in der Verantwortung von SPORTS. Sie stehen ausschließlich in der Verantwortung der jeweiligen Veranstalter.

Bei sportfachlicher Leitung, durch von SPORTS autorisierten Ausbildern, können SPORTS-Qualifizierungen/Zertifizierungen im Rahmen der Veranstaltung erteilt werden.

Aus- und Fortbildungen für SPORTS-Skilehrer/Skilehrerinnen

2.1 Ausbildungslehrgang „SPORTS-Skilehrer/-in“

28.03. – 04.04.2026, Hintertux/Tirol

Ausbildungskurs für SPORTS-Skilehrer/-innen der verschiedenen Lizenzstufen: Skilehrer-Assistent/Skilehrer-Assistentin, Volllizenz. Moderne Skitechnik, Carving, Praxis und Methodik, Prüfung.

Leitung: Roman Latsch

Preis: Auf Anfrage (HP, Kursgebühr)

Info, Anmeldung: Roman Latsch, Tel.: 0177-2038166, E-Mail: ski.roman@web.de

SPORTS-Skilehrerski beim Sporthaus Werne

Angebote für die neue Saison 2025/2026

Auch für die neue Saison bietet Martin Gößl – Sporthaus Werne – aktuelle Skimodelle der Kollektion 2025/2026 als SPORTS-Skilehrerski an.

Folgende Ski stehen zur Auswahl:

ATOMIC Redster S9 Revo	reg. Vk.	1.160 Euro	SPORTS-Preis	770 Euro
Fischer RC 4 Noize ST	reg. Vk.	1.000 Euro	SPORTS-Preis	625 Euro
Fischer RC 4 ST	reg. Vk.	800 Euro	SPORTS-Preis	475 Euro
HEAD Supershape Magnum	reg. Vk.	900 Euro	SPORTS-Preis	570 Euro

Alle Ski komplett mit Bindung. Bei Interesse an anderen Modellen der Firmen Atomic, Fischer, Head oder Völkl bitte Kontakt mit Martin Gößl aufnehmen: martin@goessl-werne.de oder info@intersport-goessl.de

Infos zu den beiden neuen Modellen der Firma Fischer: fischersports.com/at_de/rc4-noize



Sporthaus Werne GmbH
 Konrad-Adenauer-Straße 2 • 59368 Werne
 Telefon: 02389-8061
info@intersport-goessl.de • www.intersport-goessl.de

Martin Gößl ist der Wirtschaftsreferent von SPORTS. Über ihn erfolgt die Bestellung und Zustellung der „SPORTS-Skilehrerski“.

Fortbildungen für den Schulbereich

3.1 Lehrerfortbildung Nordrhein-Westfalen

11.10. – 18.10.2025, Hintertuxer Gletscher, Hintertux, Hotel Kössler***

Qualifikationskurs: Schneesportleiter/-innen an Schulen, Ski alpin, Vertiefungs- und Erweiterungskurs

Leitung: Roman Latsch, Dirk van Klev

Preis: 1.121 Euro (6 x HP, Liftpass, Lehrgang)

Info: Dirk van Klev, E-Mail: dirk.vanklev@online.de,
Roman Latsch, E-Mail: ski.roman@web.de

Weitere Informationen: www.klassenfahrten-kluehspies.de/lehrerfortbildungen

3.2 Lehrerfortbildung Nordrhein-Westfalen

18.10. – 24.10.2025, Hintertuxer Gletscher, Lanersbach, Hotel Pinzger ***

Qualifikationskurs: Schneesportleiter/-innen an Schulen, Ski alpin, Vertiefungs- und Erweiterungskurs

Leitung: Rainer Fischer, Johannes Schafranitz

Preis: 1.099 Euro (6 x HP, Liftpass, Lehrgang)

Info, Anmeldung: Rainer Fischer, E-Mail: rainer.fischer.dortmund@arcor.de

Weitere Informationen: www.klassenfahrten-kluehspies.de/lehrerfortbildungen

3.3 Lehrerfortbildung Nordrhein-Westfalen

18.10. – 25.10.2025, Pitztaler Gletscher, Plangeross, Hotel Sonnblick****

Qualifikationskurs: Schneesportleiter/-innen an Schulen, Ski alpin, Vertiefungs- und Erweiterungskurs

Leitung: Roman Latsch, Dirk van Klev

Preis: 1.287 Euro (6 x HP, Liftpass, Lehrgang)

Info: Dirk van Klev, E-Mail: dirk.vanklev@online.de,

Weitere Informationen: www.klassenfahrten-kluehspies.de/lehrerfortbildungen

3.4 Lehrerfortbildung Hamburg und weitere Bundesländer

25.10. – 01.11.2025, Pitztaler Gletscher, Plangeross, Hotel Sonnblick****

Qualifikationskurs: Schneesportleiter/-innen an Schulen, Ski alpin, Vertiefungs- und Erweiterungskurs

Leitung: Hubert Fehr

Preis: Preis: 1.295 (7 x HP, Liftpass, Lehrgang)

Info, Anmeldung: Hubert Fehr, Tel.: 040-846563; 0179-2198241,

E-Mail: hubert.fehr@hotmail.de

Weitere Informationen: www.klassenfahrten-kluehspies.de/lehrerfortbildungen

3.5 „Schneesport an Schulen“ Fortbildung für Lehrer/-innen

28.12. 2025 – 04.01.2026, Katschberg, Lungau, Sporthotel Zederhaus

Qualifikationskurs: Schneesportleiter/-innen an Schulen, Ski alpin,
Vertiefungs- und Erweiterungskurs

Leitung: Ulf Schenkenhofer

Preis: 1.199 Euro (7 x HP, Liftpass, Lehrgang)

Info: Dirk van Klev, E-Mail: dirk.vanklev@online.de,

Weitere Informationen: www.klassenfahrten-kluehspies.de/lehrerfortbildungen

3.6 „Schneesport an Schulen“ Fortbildung für Lehrer/-innen

02.01. – 08.01.2026, Kaprun, Bundessport- und Freizeitzentrum Kitzsteinhorn

Qualifikationskurs: Schneesportleiter/-innen an Schulen, Ski alpin,
Fortbildungskurs, Vorbereitungskurs

Leitung: Wolfgang Schneider, Karl-Ludwig Keller

Preise: 1.290 Euro (6 x VP, Liftpass, Lehrgang)

Info, Anmeldung: Karl-Ludwig Keller, E-Mail: karlo.keller@surf2000.de,
Wolfgang Schneider, E-Mail: wolfgangschneider@live.de

Weitere Informationen: www.klassenfahrten-kluehspies.de/lehrerfortbildungen

3.7 „Schneesport an Schulen“ Fortbildung für Lehrer/-innen

09.01. – 11.01.2026, Winterberg-Mollseifen, Naturfreundehaus

Zusatzqualifikationskurs „Inklusiver Schneesport“

Leitung: Antje Trachte

Preis: 315 Euro (2 x HP, Liftpass, Lehrgang)

Weitere Informationen: www.klassenfahrten-kluehspies.de/lehrerfortbildungen

3.8 „Schneesport an Schulen“ Fortbildung für Lehrer/-innen

09.01. – 11.01.2026, Winterberg-Mollseifen, Naturfreundehaus

Zusatzqualifikationskurs „Slopestyle“

Leitung: Dirk van Klev

Preis: 315 Euro (2 x HP, Liftpass, Lehrgang)

Weitere Informationen: www.klassenfahrten-kluehspies.de/lehrerfortbildungen

3.9 „Schneesport an Schulen“ Fortbildung für Lehrer/-innen

28.03. – 04.04.2026, Zell am Ziller, Zillertal Arena, Hotel Neuwirt****

Qualifikationskurs: Schneesportleiter/-innen an Schulen, Ski alpin, Vertiefungs- und Erweiterungskurs

Leitung: Rainer Fischer, Johannes Schafranitz

Preis: N.N. (7 x HP, Liftpass, Lehrgang, Busanreise)

Info, Anmeldung: Rainer Fischer, E-Mail: rainer.fischer.dortmund@arcor.de

Weitere Informationen: www.klassenfahrten-kluehspies.de/lehrerfortbildungen

3.10 Lehrerfortbildung Nordrhein-Westfalen

04.04. – 11.04.2026, Pitztaler Gletscher, Neurur, Hotel Sturpen

Qualifikationskurs: Schneesportleiter/-innen an Schulen, Ski alpin, Vertiefungs- und Erweiterungskurs

Leitung: N.N.

Preis: Auf Anfrage (6 x HP, Liftpass, Lehrgang)

Weitere Informationen: www.klassenfahrten-kluehspies.de/lehrerfortbildungen

3.11 Lehrerfortbildung Nordrhein-Westfalen „Inklusiver Schneesport“

04.04. – 11.04.2026, Pitztaler Gletscher,

Qualifikationskurs: Schneesportleiter/-innen an Schulen, Ski alpin, Schwerpunkt Inklusiver Schneesport

Leitung: Antje Tracht, Natalie Schlieker

Preis: auf Anfrage (6 x HP, Liftpass, Lehrgang)

Weitere Informationen: Organisation – E-Mail: Natalie.schlieker@gmail.com,

Inhalte – E-Mail: Antje.tracht@mbs-leichlingen.eu,

www.klassenfahrten-kluehspies.de/lehrerfortbildungen

3.12 Lehrerfortbildung Nordrhein-Westfalen

04.04. – 11.04.2026, Pitztaler Gletscher

Qualifikationskurs: Schneesportleiter/-innen an Schulen, Ski alpin, Vertiefungs- und Erweiterungskurs

Leitung: Stefan Uhl

Preis: auf Anfrage (6 x HP, Liftpass, Lehrgang)

Info, Anmeldung: Stefan Uhl, Tel.: 040-18193724, E-Mail: stefanuhl@gmx.de

III. Spezial Skiwochen und mehr ...

Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen sind ein Angebot an SPORTS-Mitglieder und interessierte Schneesportler/-innen. Sie stehen in Organisation und Durchführung ausschließlich in der Verantwortung der jeweiligen Veranstalter.

4.1 Skimatrix ...

11.10. – 18.10.2025, Hintertux/Tirol

Skifahren mit Gruppen, Methodik, Didaktik, Eigenrealisation

Preis: auf Anfrage, Skipass, Kursgebühr

Leitung: André Stucke

Veranstalter, Info und Anmeldung: André Stucke, Tel.: 0171-2445687

4.2 Workshop Buckelpiste

November 2025, Kaprun/Kitzsteinhorn

Alle interessierten Skifahrer/-innen sind eingeladen.

Preis: auf Anfrage

Leitung: Hannes Forster

Info und Anmeldung: Hannes Forster, Tel.: 0176-97868865, E-Mail: schneesport@web.de

4.3 Winterlehrgang des Sportärzteverbandes Hessen e. V.

24.01. – 31.01.2026, St. Anton/Arldberg

Sportärzteverband Hessen mit Dr. Ingo Tusk, Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka, Heinz Rubi, Hubert Fehr

Info: Hubert Fehr, Tel.: 040-846563; 0179-2198241, E-Mail: hubert.fehr@hotmail.de

Anmeldung und Info: www.sportmedizin-seminare.de

4.4 PELLEGRINO-Pass im Herzen der Dolomiten, zwischen Marmolada und Pala-Gruppe

21.02. – 28.02.2026, Pellegrino-Pass, Tre Valli, Marmolada, Sella Ronda, Lusla, Alba, Obereggen u. a. m., Hotel „Refugio Flora Alpina“

Organisation: Winny Siedlaczek

Skilehrer, Gruppenleiter: Hubert Fehr, Heinz Hopferwieser

Preis: Mitglieder 1.400 Euro, Nichtmitglieder 1.650 Euro (HP, EZ: +100 Euro, Dolomiti-Superski-Pass (3+3), Bustransfer vor Ort, Skibetreuung, Leihski in begrenzter Anzahl)

Info, Anmeldung: Bernd Hillenkötter, Tel.: 02365-84507, Mail: hillibilli@t-online.de

Siehe auch Seite 22-24.

4.5 Buckelpisten-Camp 2026

Mai/Juni 2026, Kaprun/Kitzsteinhorn

Buckelpistentechnik für Alle; mit erfahrenen Trainerinnen/Trainern oder ehemaligen Wettkämpferinnen/Wettkämpfern

Veranstalter, Leitung: Hannes Forster

Info und Anmeldung: Hannes Forster, Tel.: 0176-97868865

E-Mail: schneesport@web.de

4.6 Skifahren wie Gott in Frankreich 2026

Verschiedene Termine, Valmorel-Longchamp/Savoyen

Valmorel – eine französische Skistation ohne Hochhäuser! Carving, Freeride, Buckel etc.

Preis: auf Anfrage (je nach Termin) – mit oder ohne Skibetreuung!

Ideal für große und kleine Gruppen oder Familien

Info, Vermittlung: Hannes Forster, Tel.: 0176-97868865, E-Mail: schneesport@web.de



Hannes Forster

Schnee bewegt

oder wie Nicola Förg schreibt: „Schnee war ein Geschenk an die Seele“.

Sie schreibt **WAR!** Darum geht es doch, wenn uns Schnee bewegen soll. Es muss Schnee geben!

Den natürlichen, der einfach so vom Himmel rieselt. Der sogenannte „Maschinenschnee“ verwandelt unsere alpine Landschaft nicht mit diesem ganz besonderen Zauber.

Ein weißes Band in der Natur ist nicht vergleichbar mit tief verschneiten Wäldern und einer richtig winterlichen Gebirgswelt.

„Nichts macht doch die Welt so ruhig wie der fallende Schnee. Und so friedlich, so sanft“. (aus: Tommie Goerz. Im Schnee.)

POW – Protect our Winters: „Wenn unsere Erde sich immer mehr erwärmt, dann sind diese geliebten Winterlandschaften nicht mehr allzu oft zu erwarten.“

Eine Tiroler Redensart sagt: „Ist der Winter warm, dass Gott erbarm.“

Denkt an das seelenwärmende Weiß des Schnees. „Weiß wie Schnee“ – so sagt man doch auch.

Und die Enkelin frage die Oma: „Oma, was ist ein Schneemann?“

Euer „Skilosoph“



Foto: AdobeStock

Alfred Grünekle

Anmerkungen zum Programmheft 2025/2026

Auch das diesjährige Programmheft bietet Ihnen neben dem 1. Teil mit seiner Auflistung der Kursangebote (Veranstaltungsübersicht, Details zu den einzelnen Kursen) ausführlichere Berichte und Vorschauen auf einige der im 1. Teil genannten Kurse. Die Redaktion dankt allen Autoren/Autorinnen für Ihre Arbeit und damit Unterstützung. Auch SPORTS „lebt“ – wie jeder Verein – vom Engagement seiner Mitglieder. Und davon benötigt SPORTS noch mehr.

Im letzten Teil bieten wir – bedingt durch die immer noch offene Frage einer Nachfolge für die Redaktion des Skimanuals – ausgewählte Artikel aus vergangenen Ausgaben. Damit verfolgen wir das Ziel, das Skimanual in Ihrer Aufmerksamkeit zu erhalten und die Nachfrage nach weiteren Ausgaben zu forcieren.



Barbara Pöhlmann

Seniorenskifahrt mit Top-Fahrerinnen und -Fahrern im Stubaital

Wer denkt, dass man mit 70 bis 80 aufs Sofa gehört, der irrt!!!!

Ich traf auf 20 super fitte Skifahrerinnen und Skifahrer: gute Technik, viel Ausdauer!

Frühstück zwischen 7.30 und 8.30 – kein Problem

9.00 Uhr Skikeller, Füße in die Schuhe, Kopf unter den Helm, Skier und Stöcke in die Hand, ab nach draußen zum Skibus, einsteigen, 20 Minuten gefahren werden zur Talstation Schlick 2000, aussteigen – alles kein Problem!!!

Gondeln, Pippi machen, auf die Ski – kein Problem!

Gymnastik – wofür? Na gut, dann zappeln wir etwas, weil Alfred das so möchte.

Und dann – ab geht die „Post“! Blau oder rot? Alles kein Problem;

Piano oder Forte – egal.

An zwei Sonnen-Tagen fuhren wir in Fahrgemeinschaften mit Privatwagen zum Gletscher – wir hatten Spaß!

So war es mit der Skigruppe, deren Teilnehmer aus Hamburg, Wuppertal, Herne, Essen, Marl, Bergisch-Gladbach, Iserlohn, München, Wien, Regensburg kamen – also eine bunt gemischte Truppe mit viel Elan und Charme.

Alle waren munter auf der Piste und auch munter am Nachmittag und Abend. Alle hatten viel zu erzählen von ihrem spannenden Leben, in der Bar oder auch schon in der Sauna.

Nach dem Essen ins Bett – oh nein! Nicht wir!



Es gab einen Vortrag eines Experten von der Bergwacht, einen Bingo-Abend, Eisstockschießen, Literatur- und Musikabend auf hohem Niveau und immer viele Gespräche.

Organisiert wurde der Aufenthalt von Bernd Hillenkötter (Geschäftsführung von SPORTS) und Ulla – großartige Arbeit!

Betreut wurden wir Skifahrer von Hubert Fehr und Alfred Grünekle, zwei extrem kompetente Skilehrer.

Beherbergt waren wir im Hotel Oberhofer **** in Telfes, das uns zum Frühstück und Abendessen verwöhnt hat – das Essen war ausgezeichnet, die Räumlichkeiten angenehm, der Wellnessbereich entspannend.

Unsere Skigebiete waren Schlick 2000 (Skibus vor der Tür) und der Stubaier Gletscher (Privatwagen).

Die Hotel-Chefin war begeistert von dieser munteren Truppe. Wir kommen wieder und hoffen, neue Interessenten mitbringen zu können, die gesellig sind, gern Skifahren und sich mit Hilfe von tollen Lehrern verbessern, sich aber auch mal mit gutem Essen verwöhnen lassen wollen.



Evelyn Kuchler

Pellegrino 2025

„Ja, traust du dich (noch) Ski zu fahren??“, so wurden einige im Vorfeld zuhause (von den Partnern/Partnerinnen, den Kindern, den Enkeln, den Freunden ...) gefragt. Und sie trauten sich, die 21 „Silberlöckchen“, das jüngste Jahrgang 1958, das älteste Jahrgang 1938. Und so haben sie sich wieder – manche auch erstmals – angemeldet für die SPORTS-Woche vom 08.02. – 15.02.2025 am „PELLEGRINO-Pass im Herzen der Dolomiten, zwischen Marmolada und Pala-Gruppe“ (SPORTS. Programm 2024/2025, S. 17).

Sie trauten sich nicht nur, sondern sie hatten Lust auf ...

... „Skifahren in der Gruppe in verschiedenen Skigebieten“ (ebd., S. 23),

... die mit großem Haalllooo begrüßten Sportskameraden/-kameradinnen aus ganz Deutschland und Österreich,

... Anregungen, Tipps und die professionelle Begleitung von erfahrenen Skilehrern, die wissen, wie man gesundheitsorientiert und aktiv auch bis ins hohe Alter Skifahren kann: Heinz Hopferwieser und Hubert Fehr (der dankenswerterweise ganz kurzfristig für Werner Eidher einsprang),

... das Ambiente, die Stille und schöne Lage des Rifugio in der Dolomitenkulisse mit grandiosem Saunaausblick, dem Whirlpool und der „Muckibude“ (= Fitnessraum),

... feines südtirolerisch-italienisches Essen im Rifugio Flora Alpina, in dem nicht nur die Rumtrüffel ein Gedicht sind,

... den Komfort eines Buses, der sie in die verschiedenen Skigebiete bringt und von dort wieder abholt.





Unter diesen prächtigen Rahmenbedingungen – Dank an Winnie für die Organisation! – konnte jeder seinem Skifahrvergnügen auf den Pisten vom Passo Pellegrino, der Alpe Lusia, von Latemar/Obereggen und Alleghe frönen.

Die eindrucksvollen Dolomitenfelsen zeigten sich die meisten Tage eher zögerlich. Nebel, Wolken und Schneeschauer trübten immer wieder die Sicht. Aber diese ski- und lebenserfahrene Gruppe focht das kaum an. Das Gefühl beim Carven auf blauen Pisten: Wow! „I kann doch Skifahren“, das mehr oder weniger schwungvolle Fahren über rote und schwarze Pisten und unsere motivierenden, inspirierenden und unendlich geduldigen Lehrer ließen uns das Wetter manchmal ganz vergessen. Auch besonders schön: Keiner musste dabei „das Alter ignorieren oder verstecken wie eine peinliche Krankheit“ (Martenstein, Harald: „Wie man beim Skifahren etwas über das Leben lernt“. In: ZEITmagazin vom 20.2.2025).

Die vorsichtigen Genusskifahrer/-innen oder die Vielfahrer/-innen unter uns verstanden es auch, einen Tag ohne Piste oder mit reduzierter Pistenzeit zu gestalten. Beim fröhlichen Anstoßen mit Sekt, Aperol, Campari, Bombardino ... waren spätestens alle wieder vereint. Kein Wunder, dass diese wohltemperierte Mischung aus Individualität und Gemeinschaft, aus Freiheit und Verbundenheit von allen wertgeschätzt wurde.

Ein paar Zitate aus dem Gruppenchat „Pellegrino 2025 aktuell“, eingerichtet von Bernd Hillenkötter: „Sonnige Stimmung, trotz suboptimalem Wetter“ (Monika), „Danke für die schönen Fotos“ (Linde), „Schöne Erinnerungen“ (Iris), „... hoffen auf einen Sonnentag“ (Gerlinde), „Super, danke“ (Gisela), „Supi“ (Norbert), „Danke für das Video“ (Heidrun), „Was für tolle Skihasen und Könner auf den Skiern!“ (Susanne).

„Einfach schön und unbeschwert“, so kommentierte Robert einen der geselligen Abende, an dem Heinz seine Gitarre und Liederhefte rausholte und alle die alten Schmachtfetzen (z. B. Rote Lippen soll man küssen, Griechischer Wein, ...) aus der Jugendzeit sangen. Ebenso schön ein Abend mit Musik und Texten unter künstlerischer Leitung von Ulla, Bernd, Heinz und Friedel, die Spieleabende und die Plauderrunden. „Prädikat wertvoll“ verdient auch ein Vortrag von Hubert



über „Skimaterial“, der uns sensibilisierte: Gerhilds nagelneue Skischuhe, technisch auf der Höhe der Zeit, machen auch eine andere Skibindung erforderlich. Keine entsprechende Beratung im Skigeschäft. Schwerer Sturz. Ingrid kämpft mit einem sich ständig beschlagenden Helmvisier. Der Helm: zu groß. Internetkauf. Keine entsprechende Beratung.

Nicht zu vergessen ist eine andere Nachricht, die alle, die ihn kannten, sehr betroffen machte: Michael Kadi ist am 9. Februar 2025, also genau in dieser Woche, zu der er sich noch im November bei Bernd angemeldet hatte, nach kurzer, schwerer Krankheit im Alter von 78 Jahren in Wien gestorben. Mein persönlicher Wunsch: „Ruhe sanft, du wunderbares Wiener Gewächs!“

Am Tag der Abreise zeigte sich das Dolomitenkarussell unter wolkenlosem, blauem Himmel. Wie schön, mit diesen Bildern und im Bewusstsein einer unfallfreien Skiwoche mit gleichgesinnten, herzlichen Menschen dankbar heimfahren zu dürfen! Kommt da jemand auf die Idee wie Harald Martenstein: „Am letzten Tag des Urlaubs gab ich nach hartem inneren Kampf vor mir selbst zu, dass ich keine Lust mehr hatte zum Skifahren“ (a. a. O.)! Ich habe nichts dergleichen gehört, aber ich könnte mir vorstellen, dass bei der Anmeldung zur nächsten Pellegrino-Woche vom 21.02. – 28.02.2026 manches „Silberlöckchen“ hört: „Ja traust du dich (noch) Skifahren?“ Ich hoffe, dass alle sagen können: JAAAAA!

Hermann Schmidt

SPORTS-Meeting 2025 – eine runde Sache

Nach dem gemeinsamen Frühstück im Hotel Rindererhof mit „Rundum-Wohlfühl-Service“ ging es täglich um 09:09 Uhr auf die Gletscherpisten in Hintertux – jeweils bei Kaiserwetter!

Alfred und Hannes hatten mit Elan- und Head-Testski für variantenreiche Fahrerlebnismomente gesorgt und jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer bekam zudem nette und hilfreiche Tipps zur Optimierung der eigenen Fahrerlebnisse.

Am Nachmittag erwartete uns Hannes an der Sommerbergalm. Leider konnte er nicht mit auf die Piste, aber sein warmer Empfang mit dem regen Austausch schon oben wurde unverzichtbar und setzte sich im Tal im Hotel fruchtbar fort. Was für ein Erfahrungsschatz begegnete uns da!

Rund war auch der theoretische Teil; ging es doch um die Uhr, bzw. deren Zifferblatt: Bogen anfahren von oben um 12.00 Uhr, moderater oder auch konsequenter Druckaufbau bis 3 oder 4 Uhr, ausfahren bis 5.00 oder 6.00 Uhr – ggf. mit Schlussbeschleunigung zum nächsten Schwungbogen. Auf der Piste konnten auch Varianten davon ausprobiert werden.

Wie so oft vereinten sich fundiertes und spielerisches Lernen bei diesem SPORTS-Meeting!

Der Austausch in der harmonischen Gruppe und die Geselligkeit machten die Sache rund – „bis 12.00 Uhr“.



Foto: Alfred Grüneke

Claudia Kahrman

SPORTS Meeting 2025 – klein, aber superfein

Über die Rahmenbedingungen brauchen wir gar nicht zu sprechen. Klasse, komfortable Unterkunft im Hotel Rindererhof, bestes Skifahrwetter mit herrlichem Schnee und Teilnehmerinnen und Teilnehmern in bester Laune.

Wir waren insgesamt 8 Menschen, Alfred und Hannes dabei als Meeting Leitende.

Eine kleine Truppe im Grunde mit nur einem Workshop, und doch hat das Meeting genau das gebracht, was es schon immer gebracht hat.

Ich bin nicht einfach nur mit Genuss Ski gefahren, sondern habe mal wieder durch die Anleitung von Alfred und die vielen angeregten Gespräche mit allen mich auf meine Innensicht konzentriert, meine Wahrnehmung sensibilisiert, mal wieder was ausprobiert und experimentiert beim Schwingen sowie wertvolle Impulse bekommen. Nebenbei durften wir wie immer verschiedene Skimodelle testen, und dabei habe ich „meinen“ Ski für die kommende Saison gefunden.

Das Meeting war klein, aber superfein. Es darf aber auch wieder größer werden.

Dirk van Klev

Qualifikationen für den Schuldienst – eine wichtige Aufgabe für SPORTS

Seit Jahrzehnten ist die Qualifikation von Lehrkräften ein wichtiges Anliegen von SPORTS und seit zehn Jahren sind wir nun auch schon offizieller Netzwerkpartner im „Netzwerk Schneesport an Schulen in NRW“ unter der Trägerschaft der Unfallkasse NRW mit Nennung im Erlass „Sicherheitsförderung im Schulsport NRW“. Die weiteren Netzwerkpartner sind die fünf Bezirksregierungen, die schneesportausbildenden Universitäten, die Zentren für schulpraktische Lehrkräfteausbildung, der westdeutsche skiverband e.V. und der Deutsche Sportlehrerverband, Landesverband NRW.

Wir haben somit die verantwortungsvolle Aufgabe, Lehrkräfte und geeignete Hilfskräfte zu qualifizieren. Das Lehrteam Schule von SPORTS bildet Lehrkräfte aus, die im Rahmen von Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt so genannte Schulschneesportfahrten organisieren und leiten oder dort Lerngruppen unterrichten und im Sinne der Kernlehrpläne Sport und des Erlasses „Sicherheitsförderung im Schulsport NRW“ fachliche Voraussetzungen erfüllen müssen. Dieses geschieht fachlich im Sinne des vereinbarten Qualifizierungskonzepts des Netzwerks und gilt für alle drei Disziplinen Ski Alpin, Langlauf bzw. Snowboard.

Es gelten Mindeststandards und verbindliche Ausbildungsmodule, um die Zertifikate „Schneesport mit Schülerinnen und Schüler“ zu vergeben, wobei SPORTS Prüfungslehrgänge in Ski Alpin und Snowboard mit folgenden Inhalten anbietet: Grundtechniken des Skifahrens oder Snowboardens,



Foto: AdobeStock

Grundlagen der Anfänger- und Fortgeschrittenenmethodik, Vorgaben der Gesundheits- und Sicherheitsförderung, Risikomanagement und Ökologie des Wintersports.

Die Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens aller Teilnehmer/-innen und die Vermittlung eines sehr breiten methodischen Spektrums erfolgen tagsüber im Skigebiet, während Theorieinhalte abends in Seminarform erarbeitet werden. Das Zertifikat kann der Schulleitung bei der Genehmigung von Schulschneesportfahrten und für den Einsatz von fachlich und pädagogisch geeignetem Personal vorgelegt werden.

Das NRW-Zertifikat wird auch in den anderen Bundesländern als fachliche Voraussetzung anerkannt, im Freistaat Thüringen sind wir sogar für vier Jahre offiziell gelistet. Das Zertifikat wird zudem im DSV-Lizenzsystem als Grundstufe 1 anerkannt. Selbstverständlich gibt es bei allen Veranstaltungsterminen auch Auffrischungsgruppen, um seine fachlichen Kompetenzen zu erweitern.

In der letzten Saison 2024/2025 hatte SPORTS in den Herbst-, Weihnachts- oder Osterferien insgesamt neun Qualifizierungs- und Auffrischungsmaßnahmen in den Alpen mit über 200 Teilnehmer/-innen im Angebot. Das Lehrteam Schule von SPORTS traf sich zudem vor der Saison einmal in der Geschäftsstelle und einmal für ein Wochenende im Schnee im Sauerland, um Standards und Inhalte abzusprechen. Zum Schluss der Saison über den Maifeiertag nahmen des Weiteren vier SPORTS-Vertreter als Multiplikatoren an der V. Netzwerkerfortbildung im Pitztal teil, um Standards zu evaluieren und das Qualifizierungskonzept weiter zu entwickeln.

Auch kommende Saison wird das Lehrteam Schule von SPORTS wieder ein umfangreiches Qualifizierungs- und Auffrischungsangebot anbieten, welches ab dem Frühsommer über unsere Homepage www.sports-ski.eu/wintersport/ausbildung-und-arbeitskreise/lehrgaenge oder der Homepage unseres Logistikpartners Klühspies Reisen GmbH & Co.KG www.klassenfahrten-kluehspies.de/ski-reise-fortbildung/ski-fortbildungen buchbar ist. Neu wird es ein Angebot zum Erwerb einer Zusatzqualifikation gemäß dem Erlass „Sicherheitsförderung im Schulsport NRW“ „Slopestyle für Skiläufer“ und „inklusive Schneesport“ an einem Wochenende im Sauerland geben.

Dirk van Klev

Fortbildung „Netzwerk für den Schneesport an Schulen in NRW“

Das Netzwerk für den „Schneesport an Schulen in NRW“ bildete sich wieder fort!

Vom 30.4. bis zum 4.5. fand auf dem Pitztaler Gletscher eine Fortbildung des „Netzwerkes für den Schneesport an Schulen in NRW“ statt. Zu diesem Netzwerk gehören neben der Unfallkasse NRW der westdeutsche skiverband e.V. als Fachverband, die Bezirksregierungen mit den Dezernaten 48.05., der Deutsche Sportlehrerverband LV NRW e. V., SPORTS e. V., die Universitäten in NRW mit den Studiengängen Sportwissenschaften (Bachelor und Masterabschlüsse) sowie die Zentren für die schulpraktische Lehrerausbildung in NRW an.

Diese Organisationen und Netzwerkpartner verständigen sich kontinuierlich auf Standards, Inhalte, Methoden und Techniken bei der Fortbildung von Lehrkräften, die mit Schülerinnen und Schülern Schulfahrten im Schneesport durchführen.

In diesem Jahr ging es neben den Schwerpunkten Sicherheitsförderung und Nachhaltigkeit um die Stärkung von Schulfahrtenkonzepten und um die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Lehrphilosophien des Deutschen Skiverbandes und des Deutschen Skilehrerverbandes. Seitens des „SPORTS-Lehrteams Schule“ nahmen Eva Rödlich, Kolja Delkus, Karlo Keller und Dirk van Klev als Referent Schneesport an Schulen teil.



Organisationsteam Schneesportforum

Vorschau auf das 14. SPORTS-Schneesportforum 2025

30.11-07.12.2025, in Sulden am Ortler, Südtirol, Italien

Nach dem großen Zulauf zu unserem erweiterten Angebot für das Schneesportforum im vergangenen Jahr, möchte wir auch in diesem Winter wieder zwei Varianten anbieten:

- (1) Von Mittwoch, dem 03.12.2025 bis Sonntag, den 07.12.2025 oder**
- (2) Von Sonntag, dem 30.11.2025 bis Sonntag, den 07.12.2025.**

Mit dem Titel „Gipfeltreffen der Ideen – Schnee bewegt“ richtet sich das 14. Schneesportforum 2025 an alle aktiven Schneesportlerinnen und Schneesportler, insbesondere aber an interessierte Skifahrerinnen und Skifahrer von Jung bis Alt. Das Angebot reicht dabei vom Einfahren in die neue Saison auf den Pisten am Ortler, über die Vorstellung neuer Ideen in skipraktischen und skitheoretischen Bereichen, bis hin zu einem Gesprächsforum. Der Atmosphäre messen wir dabei wie immer eine besondere Bedeutung bei: Die Teilnehmenden sollen sich bei uns gut angesprochen, aufgehoben und betreut fühlen. Der Mensch, die Skifahrerin, der Skifahrer, der Umgang miteinander und das gemeinsame Skifahren stehen im Mittelpunkt.

Aber auch abseits der Pisten ist wieder für ein attraktives Rahmenprogramm gesorgt. So wird z. B. unser „SPORTS-Weinexperte“ wieder für Interessierte eine Weinprobe mit erlesenen Tropfen aus der Region Südtirol anbieten (Buchung im Rahmen der Anmeldung erforderlich).

Für die Skipraxis stehen die drei Bereiche

- (A) Spaß – Skifahren so wie ich es mag – geselliges Skifahren,
- (B) Verbesserung des Fahrkönnens und
- (C) methodisch-didaktische Vermittlungswege im Mittelpunkt.

Bereits am Montag eröffnen wir die Skisaison für Interessierte mit verschiedenen Praxisstationen, die auch als Fortbildung für SPORTS-Skilehrer/SPORTS-Skilehrerinnen anerkannt werden. Ebenso stellt die Skiwoche eine geeignete Fortbildungsmaßnahme für Hochschullehrernde, Auszubildende im Allgemeinen Hochschulsport sowie für Lehrende an Schulen und anderen Bildungseinrichtungen dar. Zudem stehen aktuelle Skimodelle bereits ab Dienstag zum Testen – bis einschließlich Samstag – zur Verfügung.

Auch, oder gerade, potenzieller SPORTS-Nachwuchs – wie Auszubildende, Studierende, Referendarinnen und Referendare – ist herzlich willkommen.

Anmeldung bei der Geschäftsstelle SPORTS

Tel: +49 23 65/ 20 20 72

E-Mail: sports-ski@gmx.de

SPORTS-Infos

Die Vereinigung SPORTS versteht sich als ein Element in der „Landschaft des Skilehrwesens“. In Seminaren, in Pilotlehrgängen, im Rahmen von Ausbildungslehrgängen und vor allem durch Publikationen stellte SPORTS die Tradition zur Disposition und neue Möglichkeiten vor. Als einziger Verband im deutschsprachigen Raum hat SPORTS in der Zeit der Entwicklung der Carvingtechnik und der Carvingtechnologie diese nicht behindert, sondern mitgetragen und entwickelt.

Programmkommission SPORTS: Dr. Walter Kuchler · Hubert Fehr

1. SPORTS-Infos

Wer kann Mitglied werden?

Jedermann. Viele Mitglieder sind Sport- und Skilehrer/-innen, aber niemand ist ausgeschlossen.

Was kostet eine Mitgliedschaft?

50 Euro für die Einzelmitgliedschaft

20 Euro für Partner/-innen und Familienmitglieder

20 Euro für Studenten/Studentinnen, Auszubildende und Schüler/Schülerinnen

20 Euro für über 80-Jährige

Was hat man von SPORTS?

- ◆ ein Angebot interessanter Kurse, Seminare und Fortbildungen
- ◆ ein jährliches Angebot aktueller Skimodelle der Saison zu günstigen Preisen
- ◆ die Möglichkeit, beim Schneesportforum und beim Meeting die aktuellen Skimodelle verschiedener Firmen testen zu können
- ◆ ein vielfältiges Angebot unterschiedlicher Medien, Rundbriefe und Flugblätter zu aktuellen Entwicklungen
- ◆ Hilfen durch die Fachreferenten/Fachreferentinnen, z. B. für den Skilauf an Schulen
- ◆ Kontakte mit offenen und gleichgesinnten Skifahrern/Skifahrerinnen beim gemeinsamen Skifahren
- ◆ Aus- und Fortbildung auf verschiedenen Ebenen

Was will SPORTS?

- ◆ die Entwicklung mittragen und vorantreiben
- ◆ speziellen Gruppen spezielle Zugänge erschließen
- ◆ Kommunikation über Lernerfolge und Bewegungserlebnisse anregen
- ◆ neue, kurze Lernwege anbieten, wie sie die heutigen Ski erlauben
- ◆ Erschließung von Bewegungsgefühlen fördern, statt Bewusstseinsbesetzung mit Fehlern betreiben
- ◆ ein Nachdenken über die Verträglichkeit und Sicherheit der Skitechniken und der Fahrweisen in Gang setzen
- ◆ die Schönheit dieses Sports immer wieder herausstellen

Wie arbeitet SPORTS?

- ◆ Neben dem Präsidium und den Fachreferentinnen/Fachreferenten bringen die Arbeit voran:
- ◆ eine Programmkommission als Kontaktstelle zu internationalen Institutionen, Firmen und Persönlichkeiten, die sich mit den Entwicklungen des Skilehrwesens, der Skitechnik und der Skigeräte befassen
- ◆ die Zusammenarbeit und der Austausch mit Referentinnen/Referenten und Ausbilderinnen/Ausbildern aus dem In- und Ausland

Aus- und Fortbildungen bei SPORTS/Skilehrerausbildung

In Kursen des Verbandes werden angeboten:

- ◆ die Vorstufe als Aspirant/-in, Anwärter/-in – Unterrichtslizenz unter Begleitung und Aufsicht
- ◆ die Stufe als Skilehrerassistent/-in – selbständige Unterrichtslizenz in Kontakt zur Ausbildungsinstitution
- ◆ die Stufe als Skilehrer/-in mit Diplom – Lizenz für freiberufliche Tätigkeiten
- ◆ die Stufe als Skilehrer-Ausbilder/Skilehrer-Ausbilderin – durch Berufung
- ◆ Ausbildungs-Assistent/-in
- ◆ Senioren-Skilehrer/-in
- ◆ Kinder-, Jugendskilehrer/-in
- ◆ Lehrerfortbildung im Netzwerk NRW

2. SPORTS-Adressen

Geschäftsstelle SPORTS, Bernd Hillenkötter (Geschäftsführer), Wallstraße 36, 45770 Marl, Tel.: 02365-202072, E-Mail: sports-ski@gmx.de; www.sports-ski.eu, Sparkasse Vest Recklinghausen, IBAN: DE13 4265 0150 1000 1873 83, BIC: WELADED1REK

Hubert Fehr (Präsident von SPORTS) Jevenstedter Straße 128, 22547 Hamburg, Tel.: 040-846563, E-Mail: hubert.fehr@hotmail.de

Hannes Forster (Vizepräsident von SPORTS), Irlauweg 8, 94379 St. Englmar, Tel.: 09965-338, E-Mail: schneesport@web.de

Ursula Crowley-Nicol (Schatzmeisterin), Wallstraße 36, 45770 Marl, Tel.: 02365-202072, E-Mail: sports-ski@gmx.de

Dr. Walter Kuchler (Vorsitzender der Programmkommission von SPORTS), Langernstraße 75, 59368 Werne, Tel.: 02389-8666, E-Mail: walter.kuchler@gmx.de

Roman Latsch (Ausbildungsreferent von SPORTS) Peterskath 14, 46562 Voerde, Tel.: 0177-2038166, E-Mail: ski.roman@web.de

Martin Gößl, Sporthaus Werne (Wirtschaftsreferent von SPORTS) Konrad-Andenauer-Straße 2, 59368 Werne, Tel.: 02389-8061, E-Mail: info@intersport-goessl.de

Reinhard Bräuer (SPORTSnachwuchs), Gehrberg 66, 45138 Essen, Tel.: 0201-2667006, E-Mail: info@sportsnachwuchs.de

Dirk van Klev (Referent Schneesport an Schulen), Delftstraße 49, 44577 Castrop-Rauxel, Tel.: 02305-962849, E-Mail: dirk.vanklev@online.de

Dr. Sören D. Baumgärtner (Referent Hochschule), Goethe-Universität Frankfurt, Ginnheimer Landstraße 39, 60487 Frankfurt am Main, Tel.: 069-79824567, E-Mail: s.baumgaertner@sport.uni-frankfurt.de

Claudia Kahrman (Medienreferentin), Wiclefstraße 11, 10551 Berlin, Tel.: 030-39104940, E-Mail: claudia.kahrman@kahrman.de

3. SPORTS-Medien

3.1 SPORTS-Schriftenreihe

SPORTS sieht eine seiner Aufgaben in der Förderung der publizistischen Arbeit seiner Mitglieder.

Aus der SPORTS-BUCHREIHE sind noch zu bekommen:

Band 11: Kuchler, Walter (1997).

Skirevolution Carving. Die neue Lust am Skifahren. (ISBN 3-932524-11-X)

Band 12: Platte, Karl-Heinz (Hg.) (1991).

Skispuren. Impressionen mit Farbe und Feder. (ISBN 3-932524-12-8)

- Band 13:** Ader, Armin (1997).
Schwimmen. Lernen – Spielen – Trainieren. (ISBN 932524-13-6)
- Band 14:** Droste, Patrick/Strotmann, Ralf (2000).
Telemark. Rausch auf Skiern. (ISBN 3-932524-14-4)
- Band 15:** Reicke, Ines (2002).
Multimedial gestützte Skiausbildung. (siehe SPORTS-CD-ROM)
- Band 16:** Maver, Milan (2000).
Wie der Carvingski die Welt veränderte. Häretische Gedanken eines langjährigen Skilehrers. (ISBN 3-932524-15-2)
- Band 17:** Kuchler, Walter (Red.) (2004).
Ski aktuell. Die Skimanuale SPORTS mit einem Glossar moderner Fachbegriffe als Werkausgabe mit Bildern von Dieter Menne. Hg.: Jörg Zimmermann. (ISBN 3-932524-73-X)
- Band 18:** Kuchler, Walter (Red.) (2004).
Ski progressiv. Materialien SPORTS als Werkausgabe mit Bildern von Bruce Jarvis (Neuseeland). Hg.: Birgit und Dieter Pfaff. (ISBN 3-932524-74-X)

Neuer Reihentitel: SPORTS-Schriftenreihe zum Wintersport

- Band 19:** Grünekee, Alfred/Heckers, Herbert (Hg.) (2005).
Skifahren und Snowboarden heute. Düsseldorf: Skimedia e. V. (i.G.)
- Band 20:** Platte, Karl-Heinz/Maver, Milan (2007).
SKIkanen – Gereimte Skischwünge. Zeven: Skimedia e. V. (i.G.)
- Band 21:** Fehr, Hubert/Kuchler, Walter (2008).
Heiß auf Weiß. Die Skischule mit dem SkiMagazin. Düsseldorf: Skimedia e. V. (i.G.)
- Band 22:** Kuchler, Walter (Red.) (2010).
Ski aktuell Band 2. Die Skimanuale SPORTS 2005/2006 – 2007/2008. Skimedia e. V. (i.G.)
- Band 23:** Kuchler, Walter (Red.) (2010).
Ski aktuell Band 3. Die Skimanuale SPORTS 2008/2009 – 2010/2011. Skimedia e. V. (i.G.)
- Band 24:** Kuchler, Walter (2010).
Lernkarten Ski. Lernkarten Ski. Ein Werkbuch von SPORTS mit Karten als Kopiervorlagen und einer DVD. Skimedia e. V. (i.G.)
- Band 25:** Kuchler, Walter/Menne, Dieter (2015).
Skifahren – einfach schön. Dortmund: Wulff GmbH – Druck und Verlag. (ISBN 978-3-88090-117-9)
- Band 26:** Kuchler, Walter (2016).
Skifahren gesund, schonend und sicher. Ein Handbuch für Skilehrer und gesundheitsbewusste Skifahrer. Skilehrplan SPORTS Band 1. Dortmund: Wulff GmbH – Druck und Verlag. (ISBN 978-3-88090-119-3)

- Band 26a:** Platte, Karl-Heinz (2016).
SKIzophrenie – und was sonst noch Spaß macht. Essen.
- Band 27:** Kuchler, Walter (2017).
Skilexikon. Stichworte und Themen der alpinen Fahrtechnik. Skilehrplan SPORTS Band 5. Hg.: SPORTS. Dortmund: Wulff GmbH – Druck und Verlag. (ISBN 978-3-88090-120-9)
- Band 28:** Kuchler, Walter/Grünekle, Alfred (2017).
Zeitzeichen Ski alpin. 100 Flugblätter von SPORTS. Hg.: SPORTS. Dortmund: Wulff GmbH – Druck und Verlag. (ISBN 978-3-88090-123-0)
- Band 29:** Grünekle, Alfred/Platte, Karl-Heinz (2018).
Milans Miniaturen. Karikaturen von Milan Maver. Gesammelt und herausgegeben von Alfred Grünekle und Karl-Heinz Platte. Marl.
- Band 30:** Zehetmayer, Gerhilde in Zusammenarbeit mit SPORTS (Hg.) (2018).
Kurvengeschichten. Hans Zehetmayer – eine Retrospektive. Red.: Alfred Grünekle. Marl.
- Band 31:** Kuchler, Walter (2018).
Skifahren: „Der weiße Schnee kann zaubern“. Emotion und Ästhetik der alpinen Skitechnik. Skilehrplan SPORTS Band 4. Hg.: SPORTS in Kooperation mit Udo Killing. Dortmund: Wulff GmbH – Druck und Verlag. (ISBN 978-3-88090-127-8)
- Band 32:** Kuchler, Walter (2020).
Skilexikon Band 2. Stichworte und Themen der alpinen Fahrtechnik. Skilehrplan SPORTS Band 5 – Teil 2. Hg.: SPORTS in Kooperation mit Horst Szweczyk. Dortmund: Wulff GmbH – Druck & Verlag. (ISBN 978-3-88090-133-9)
- Band 32a:** Platte, Karl-Heinz (2020).
Skibizarr. Ritter Fips fährt Ski. Gereimtes von Karl-Heinz Platte. Karikaturen von Wolfgang Kolks und Milan Maver. Hg.: SPORTS.
- Band 33:** Bräuer, Reinhard (2020).
*„Kinderleicht“ Skifahren lernen. Programm Kinder- und Jugendskillauf. Ideal für Skilehrer*innen. Skilehrplan SPORTS Band 3.* Hg.: SPORTS in Kooperation mit alpenstille. Dortmund: Wulff GmbH – Druck & Verlag. (ISBN 978-3-88090-134-6)
- Band 34:** Kuchler, Walter (2021).
Mehr als 1000 Jahre Skifahrkunst. Die Skitechnik in Zeitfenstern. Hg.: SPORTS. Dortmund: Wulff GmbH – Druck und Verlag. (ISBN 978-3-88090-139-1)

3.2 SPORTS-Literatur/SPORTS-Veröffentlichungen

Programmkommission SPORTS (2009). Wer, Wie, Was ist SPORTS? Eine Information für Kooperationspartner, Journalisten, Skifirmen, Verlage, Schulen und Hochschulen, Schulverwaltungen. Werne.

Programmkommission SPORTS (2003). SPORTS – Profil eines Verbandes. Werne.

Programmkommission SPORTS (2003). Kompendium Carving. Ein Überblick in Stichworten für Ski-lehrer, Skitester und Sportartikelhändler – Ein Beitrag zur Theoriebildung und eine Handreichung für Gespräche, Diskussionen und Vorträge.

Grünekle, Alfred (Autor/Redaktion). Skimanuale 2012/2013 – 2022/2023. Hg.: Jörg Zimmermann/SPORTS.

Kuchler, Walter (Autor/Redaktion). Skimanuale 1998/1999 – 2012/2013. Hg.: Jörg Zimmermann.

(In 25 Jahren hat sich das Skimanual einen Leserkreis gesichert, der hier sucht, was anderswo kaum zu finden ist. Eine sehr aktuelle, eigenständige und sehr spezielle Veröffentlichung.)

Kuchler, Walter u. a. SPORTS-Flugblätter (z. Z. ca. 110 Titel) von 2003 – 2022. Werne.

(In loser Folge zu spezifischen Themen. Zur Verteilung in Lehrgängen, bei Meetings, auf Kongressen. Ca. 110 Exemplare stehen zur Verfügung.)

4. Kooperationen – Skischulen

Lehrer/-innen, die SPORTS-Mitglieder sind oder bei SPORTS in Ausbildung und Seminaren waren, geben Skiunterricht. Skilehrer/-innen von SPORTS sind Carvingspezialisten.

Umfangreiche Schulungsangebote bieten vor allem unsere kooperierenden Partner. Beispiele:

Arbeitsgemeinschaft Ski alpin & Snowboard an Berufskollegs in NRW/Schulen in Niedersachsen, Stefan Uhl, Hasenhöhe 114, 22587 Hamburg, Tel.: 040-18193724, E-Mail: stefanuhl@gmx.de

Fips Reisen Oldenburg, Hagelmannsweg 98, 26127 Oldenburg, Tel.: 0441-507003, E-Mail: info@fips-reisen.de, www.fips-reisen.de

SteFUNski – Schneesportschule Alpin, Stefan Sigg, Felsentalstraße 5, 79871 Eisenbach, Tel.: 07657-9349060; E-Mail: info@stefunski.de, www.steunski.de

SPORTS-Skischule Alpin, Snowsport Trenkle, Johann-Peter-Hebel-Straße 7, 78147 Vöhrenbach/Schwarzwald; Tel.: 07727-9293353, E-Mail: info@snowsport-trenkle.de, www.snowsport-trenkle.de

Ski-Max, Pavel Stancl, Ztracena 38, CZ-77100 Olomouc, Tel.: +420-603-878000, E-Mail: pavel.stancl@iol.com

Activ Sport Ski & Snowboardschule, Ernst Riedlsperger, Zwölferkogelweg 187, A-5754 Saalbach-Hinterglemm, Tel.: +43-6768-40802200, E-Mail: info@skischule-activ.at, www.skischule-activ-saalbach.com

SPORTSnachwuchs, Reinhard Bräuer, Gehrberg 66, D-45138 Essen, Tel.: 0201-2667006, E-Mail: info@sportsnachwuchs.de, www.sportsnachwuchs.de

Avant-Ski-Reisen, Schwachhauser Heerstraße 128, 28213 Bremen, Tel.: 0421-232029, E-Mail: info@avant-ski.de, www.avant-ski.de

Skischule Oberharz-Braunlage/Wurmberg – Andis Ski- und Snowboardschule, 38700 Braunlage, Große Wurmbergstraße, www.skischule-oberharz.de, Andreas Hickmann, Kirchberg 26–28, 37431 Bad Lauterberg, 0176-20017450, E-Mail: info@skischule-oberharz.de

Alfred Grünekle

Literatur- und Internethinweise

Literatur

Neu: Bayerle, Georg (2025). Der Alpen-Appell. Warum die Berge nicht zum Funpark werden dürfen. Innsbruck, Wien: Tyrolia-Verlag. (ISBN 978-3-7022-4260-2; www.tyrolia-verlag.at)

Klien, Arno (2025). Aspekte der Entwicklung einer österreichischen Skikultur. Hollabrunn. Bezug: arno.klien@telemark-austria.at

Für Aus-, Fortbildungen, Eigenstudium

Deutscher Skiverband (Hg.) (2013). DSV-Theorielehrbuch. Grundlagen für die Ausbildung zum Schneesportlehrer und Trainer. Planegg. (ISBN 978-3-938963-22-7; Bezug auch: www.dsvaktiv-shop.de).

Deutscher Skiverband (Hg.) (2023). DSV-Lehrplan Schneesport. Grundlage für alle Disziplinen im Schneesport. Planegg. (ISBN 978-3-938-96338-8; Bezug auch: www.dsvaktiv-shop.de)

Deutscher Skiverband (Hg.) (2024). DSV-Lehrplan Ski Alpin. Planegg. (ISBN 978-3-938-96339-5; Bezug auch: www.dsvaktiv-shop.de).

Deutscher Skiverband (Hg.). Reihe „Unterrichten leicht gemacht“. (Bezug: www.dsvaktiv-shop.de)

- Tipps und Aufgaben für den Skilehrer. 4. Überarbeitete Auflage.

- Kinderskiunterricht. Kindergartenalter (3 – 6 Jahre).

Grundschulalter (7 – 10 Jahre).

Schulkindalter (11 – 15 Jahre).

Deutscher Skilehrerverband (Hg.) (2019). Lehrplan SKI FAHREN und unterrichten. 1. Auflage. Oberhaching: Bergverlag Rother. (ISBN 978-3-7633-6087-1; Bezug auch: www.skilehrerverband.de/produkt-kategorie/dslv-unterrichtsmaterial/lehrplaene/).

Kuchler, Walter (2021). Mehr als 1000 Jahre Skifahrkunst. Die Skitechnik in Zeitfenstern. Hg.: SPORTS. Band 34 der SPORTS-Schriftenreihe zum Wintersport. Dortmund: Wulff GmbH – Druck und Verlag. (ISBN 978-3-88090-139-1)

Bräuer, Reinhard (2020). „Kinderleicht“ Skifahren lernen. Programm Kinder- und Jugendskillauf. Ideal für Skilehrer*innen. Skilehrplan SPORTS Band 3. Band 33 der SPORTS-Schriftenreihe zum Wintersport. Hg.: SPORTS in Kooperation mit alpenstille. Dortmund: Wulff GmbH – Druck und Verlag. (ISBN 978-3-88090-134-6)

Fehr, Hubert et. al. (2022). Skifahren mit Schülerinnen und Schülern. Praxishandbuch. Informations- und Arbeitsmaterial für Lehrerinnen und Lehrer. Hg.: Klühspies Reisen. 5. Komplett überarbeitete Auflage. Halver. (www.kluehspies.com)

Swiss Snowsports Association in Zusammenarbeit mit Jugend+Sport und Swiss-Ski (Hg.) (2010). Schneesport Schweiz. Band 1/2010: Schneesportunterricht. Belp. (Bezug: www.snowsports.ch/shop/)

Swiss Snowsports Association in Zusammenarbeit mit Jugend+Sport und Swiss-Ski (Hg.) (2010). Schneesport Schweiz. Band 2/2010: Ski. Belp. (Bezug: www.snowsports.ch/shop/)

Swiss Snowsports Association in Zusammenarbeit mit Jugend+Sport und Swiss-Ski (Hg.) (2013). Schneesport Schweiz. Band 8/2013: Kinderunterricht. Belp. (Bezug: www.snowsports.ch/shop/)

Academy – Lehrmittel Swiss Snowsports. Zurzeit umfasst die Reihe 40 Ausgaben zu den Entwicklungen in Technik, Methodik und Pädagogik. Informationen: www.snowsports.ch/startseite/mehr/mediacorner/academy/

Österreichischer Skischulverband (Hg.) (2015). Snowsport Austria. Die Österreichische Skischule. Kompetenz im Schneesport. Vom Einstieg zur Perfektion in vier Stufen. 3. Auflage. Purkersdorf: Hollinek Verlag. (ISBN 978-3-85119-306-0; www.hollinek.at)

Dambeck, Gerhard/Wagner, Helga (2020). Recht und Sicherheit im organisierten Skiraum. Praxis-handbuch. 2. Auflage. Hg.: Verband Deutscher Seilbahnen und Schlepplifte, Stiftung Sicherheit im Skisport. Planegg: Interski Vermittlungs-, Reise- und Verlags-GmbH. (ISBN 978-3-00-065996-6)

Internet

www.wintersportschule.de

www.sportwochen.org/lehrer/services

www.gosnow.ch

(Die drei Internetseiten bieten eine Vielzahl detaillierter, hilfreicher und anregender Informationen zur Planung, Organisation und Durchführung von Schneesportwochen für Schülerinnen/Schüler. Das „Stöbern“ lohnt sich!)



Übersicht aller Artikel der Autorinnen und Autoren der Skimanuale von 1998/1999 – 2022/2023

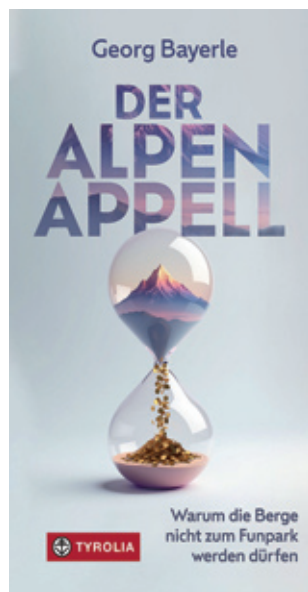
Auf der Internetseite von SPORTS (www.sports-ski.eu) finden Sie eine PDF-Datei, die alle Artikel und Autorinnen und Autoren der Ausgaben von 1998 bis 2022 in einer Zusammenstellung präsentiert. Sie erleichtert die Suche nach Artikeln, Autorinnen und Autoren, die in den 25 Ausgaben erschienen sind und geschrieben haben.

Bei Interesse an Exemplaren bzw. an einzelnen Artikeln wenden Sie sich bitte an den Bernd Hillenkötter: sports-ski@gmx.de. **Es gibt noch Restbestände alter Ausgaben.**

Alfred Grüneklee

Eine Buchbesprechung: Der Alpen-Appell – Warum die Berge nicht zum Funpark werden dürfen.

Der Autor – Georg Bayerle – zeigt mit seinem Buch verschiedene Wege für die Leser/-innen auf: er informiert sachlich, führt zu all seinen Gedanken konkrete Beispiele an, er regt zum Nachdenken an, er animiert geradezu, eigene Recherchen zu angesprochenen Inhalten, Begrifflichkeiten, Gesetzen anzustellen. Selbst die Suche in Landkarten hat das Lesen begleitet. Das Buch gerät nicht in den Verdacht, wie viele Beispiele in den Medien in der Vergangenheit zu diesem Thema, populistisch wirken zu wollen. Es geht ihm nicht um Schlagzeilen, sondern um eine ehrliche Auseinandersetzung mit einer bedeutsamen Landschaft. Man nimmt dem Autor seine Betroffenheit um den Zustand der Alpen ab. Als passionierter Hoch- und Skitourengeher kennt er die Sachlagen aus eigener Erfahrung. Das lässt die Inhalte so authentisch, detailliert und kenntnisreich wirken. Beim Lesen entwickelte sich bei mir das Gefühl, mit dem Autor gemeinsam auf einer Wanderung durch die Alpen zu sein. Georg Bayerle belässt es aber nicht beim Aufzeigen der Probleme, er spricht auch Möglichkeiten und Wege für Veränderungen an. Das macht das Buch so sympathisch. Alle angesprochenen Inhalte aufzuführen, würde den Rahmen dieser Besprechung sprengen.



INHALT

Eine Annäherung 7

DATEN, FAKTEN, BEOBSACHTUNGEN:
WIE DER WANDEL DER NATUR ABLÄUFT 9

Im T-Shirt auf dem Mont Blanc 10 | Schritte aus Steinen 15 | Neue Gefahren, neues Risiko 20 | Was uns die Wanderwege lehren 22 | Seufzer einer erschöpften Natur? 24

HÖHER, SCHNELLER, WEITER:
WIE WIR AUF DEN WANDEL REAGIEREN 27

Was vom Gletscher übrigbleibt 28 | Das Dilemma der Energiewende 30 | Der Kampf ums Wasser 35 | Malts nach dem Wandel 38 | Neue Bleichwägen 40 | Handelsstaus aus China und Gletschervasser aus dem Himalaya 45 | Auf der Alm, da gibt's kein Sünf! 46 | Der „Katastrophenwinter“ 2006/2007 49 | Epochenwende im Sommertourismus 54 | Das Narrativ der „Schwabenkinder“ 59 | Frau Helle und die Schneekanone 64 | The New Normal 67 | Wissen zu viel wird: Bettenreggiegen Touristensommer 79 | Baustelle eröffnet: Olympia 78 | Der Berg der Berge ... 83 | Wie unsinnig wird die Landschaft? 86 | Rufer in der Wüste I 88 | Rufer in der Wüste II 90 | Rufer in der Wüste III 92

DER SCHATZ DER ALPEN:
WIE ES AUCH GEHEN KÖNNTE 95

Was alles in Hausschlappen steckt 96 | Lehren einer Tour aufs Hinterer Elz 101 | Ein Besuch in gelblichen Dörfern 109 | Zwei Wochen auf der Raueckkopfhütte 113 | Die Alpen als Zukunftsraum 117 | Bergsteigerführer und Alpine Pearls 119 | Die eigentlich so

geniale Alpenkonvention 125 | Die Idee der Tabuzone C: 129 | Der Modellcharakter von Biosphärenreservaten 132

DER ALPEN-APPELL: WIE WIR UNSERE BERGE
NOCH BETTEN KÖNNEN 135

So viele Naturräume wie möglich bewahren 136 | Keine falschen Wahrheiten 137 | Es müssen Länderübergreifend klare Ausbaugrenzen bestimmt werden 137 | Erlebnistiere braucht Hindernisse und Zeit 138 | By fair means 139 | Die Alpen gehören allen 139 | Natur und Ressourcen schützen 140 | Der Schutz von Biodiversität und Ökosystemen 141 | Wir herrschen realitätsföhrder 142 | Es liegt an uns 142

DER ATEM DER BERGE 143

Warum die Alpen auch als Sinnesräume umzusetzen sind 144 | Was wir den Bergen schuldig sind 145 | Ein heiliger Berg für den Gran Paradiso? 150 | Wie wir mit kleinen Kniffen etwas erreichen 150 | Dürfen wir jetzt noch Ski fahren? 155 | Wo ich den Atem der Berge spüre 157

Die Abbildung der Inhalte vermittelt einen Überblick.

Auf einen Anstoß, den das Buch mir eindrucksvoll gegeben hat, möchte ich aber noch eingehen. In dem Kapitel „Der Schatz der Alpen: Wie es auch gehen könnte“ zeigt der Autor zahlreiche Möglichkeiten zum Handeln auf. Das Beispiel „Rauhekopfhütte“ der Sektion Frankfurt des Deutschen Alpenvereins (S. 113 – 116) basiert auf dem alten „Allmende-Gedanken“ – Nutzung von gemeinschaftlichem Eigentum und die

Problematik mit der Umsetzung (Allmende-Problematik). Vielleicht bin ich weltfremd, aber ein Hauch dieses Prinzips könnte unseren Alltag, unsere Welt (?) menschlicher und lebenswerter werden lassen. (Siehe auch den Internethinweis.) Es geht Georg Bayerle nicht um Besserwisserei, um das Aufstellen von Verboten oder gar das Begrenzen individueller Freiheiten, aber nachdenklich stimmen und das Hinterfragen persönlicher Verhaltensweisen möchte er schon. Ein absolut empfehlenswertes Buch gerade für uns bei SPORTS, die die sommerliche und winterliche Alpenlandschaft nutzen, erleben und genießen.

Zum Autor

Neben seinen Arbeiten als Journalist und Autor ist Dr. Georg Bayerle als Redakteur beim Bayerischen Rundfunk bekannt. Aus den Sendungen „Rucksackradio“, „Bergauf-Bergab“, „Zwischen Spessart und Karwendel“, „Schwaben & Altbayern“ kennt man seine Beiträge. Georg Bayerle ist ein passionierter Hoch- und Skitourengeher.

Internethinweise zu Inhalten aus dem Buch

Besonders beeindruckend und wertvoll die Informationen zum „Allmende-Gedanken“.

<https://www.ardmediathek.de/video/bergauf-bergab/huettenzauber-auf-der-rauhekopfhuette/>



www.alpconv.org/de/startseite/konvention/rahmenkonvention



<https://www.bund-naturschutz.de/alpen/alpenplan>



Zur Ergänzung noch im Buch angesprochene Literaturhinweise

Bätzing, Werner (2015). Zwischen Wildnis und Freizeitpark. Eine Streitschrift zur Zukunft der Alpen. Zürich: Rotpunktverlag. (ISBN 978-3-85869-648-9)

Bätzing, Werner (2015). Die Alpen. Geschichte und Zukunft einer europäischen Kulturlandschaft. 4. völlig überarbeitete und erweiterte Auflage. München: Verlag C.H. Beck. (ISBN 978-3-406-67339-9)

Costa, Michil (2022). Raus aus dem Rummel. Ein Plädoyer gegen eine touristische Monokultur. 2. Auflage. Bozen: Edition Raetia. (ISBN 978-88-7283-828-0)

Die Nutzung der Abb. auf S. 38 erfolgte mit freundlicher Genehmigung des Tyrolia-Verlages.

Hubert Fehr

Nachruf Karl-Heinz Platte

Unser Ehrenmitglied Karl-Heinz Platte ist am 7. Juni im 90. Lebensjahr gestorben. Er wurde auf dem idyllischen Friedhof in Essen-Werden, ganz nahe seiner Wohnung und des Baldeneysees, seiner bevorzugten Fahrradstrecke, beerdigt. Es war eine beeindruckende Trauerfeier, die seine Familie gestaltete. „Die Zeit vergeht – und ist allein von Dauer“, Textzeile aus dem Gedicht Karl-Heinz Plattes zu seinem 80. Geburtstag war der Leitspruch der Trauerfeier.



Karl-Heinz Platte war ein „homo politicus“, er gestaltete die Gemeinschaften, in denen und für die er wirkte. Er war ein verantwortlicher Mensch. Er war Schulleiter, lange Jahre auch Mitglied des Personalrats, was schon auf ein großes Vertrauen der Lehrerkollegen in Karl-Heinz Platte verweist. Lange Jahre lektorierte er die Hauszeitschrift der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft in NRW. Für den Sportlehrerverband führte er jahrzehntelang Fortbildungen durch, bei denen er Lehrer für Skiklassenfahrten qualifizierte.

Karl-Heinz Platte war 12 lange Jahre Geschäftsführer von SPORTS. Als er das Amt übernahm, mussten die Verwaltung und die Konten von SPORTS in Ordnung gebracht werden. Er hatte aber so viel Vertrauen in die Zukunft des Verbandes, dass er ihm sogar mit eigenem Geld wieder auf die Sprünge half. Das gelang Karl-Heinz Platte zupackend und recht schnell. Die Veranstaltungen von SPORTS waren perfekt organisiert, das Himmelfahrts-Meeting beispielsweise erreichte in dieser Zeit den größten Zuspruch (über 130 Teilnehmer!), die Administration funktionierte zuverlässig. Jahre später, als der Posten des Schatzmeisters vakant war, übernahm er diese Aufgabe für einige Jahre. Es war eine vertrauensvolle, persönliche und geglückte Zusammenarbeit mit ihm!

Aber nicht nur dafür sind wir ihm zu größtem Dank verpflichtet. Zusammen mit Walter Kuchler startete er die Seniorenskikurse, bis heute eine Erfolgsgeschichte bei SPORTS. Karl-Heinz Platte stärkte auch die kulturelle Seite von SPORTS mit den sowohl vergnüglichen wie auch tiefgründigen Büchlein mit eigenen und fremden Texten, Bildern und Karikaturen, den Skispitzen, Skireimen, Skitexte und Ski-Mix. Kein Senioren-Kurs ohne Lesungen aus der von ihm zusammengetragenen Skiliteratur, kein Meeting ohne den Auftritt der Conjazzers, die von ihm mitbegründet wurden. Er bildete auf dem Cochon sitzend die Rhythmusgruppe. Die Conjazzers unternehmen sogar eigene Konzertreisen durchs Ruhrgebiet und das Münsterland.

Zu seinen sportlichen Talenten gehörte auch das Klettern, seine ganze Familie führte er aufs Matterhorn, den Mont Blanc und die andere hohe Alpengipfel.

Wir sind glücklich und dankbar, dass wir mit Karl-Heinz so viele Jahre verbunden waren!



Eine Einführung von Hubert Fehr

Eine Einführung von Hubert Fehr

Der Schulsikikongress „Skilager erleben – Skilager gestalten“ im Ostschweizerischen Braunwald 1985 war bestimmend für die weitere konzeptionelle Entwicklung des Skilaufs in der Schule, durchaus wirkmächtig: Bereits die Wahl für das kleine, familiäre Skigebiet war wichtig für den Charakter der Veranstaltung. Dann die konsequente Ausrichtung auf ein skipädagogisches Programm. Eine Vielfalt von Arbeitskreisen zur Gestaltung der Skilagerpraxis hatten die Schweizer angeboten: Spielbetontes Skifahren, Skiartistik, Skispringen, Skilanglauf in einer faszinierenden spielerischen Lernform, Wettkampfformen, Abendgestaltung („Der Skikurs nach dem Skilaufen“). Dazu der von Walter Kuchler konzipierte deutsche Praxisbeitrag „Skizirkus“.

Die Größen des Skiunterrichts waren selbstverständlich dabei, so die Österreicher Stefan Kruckenhauser und Franz Hoppichler, Zumi Fukuoka aus Japan. Arturo Hotz, der SPORTS durch viele Beiträge im Skimanual und Vorträge verbunden ist, war ein wesentlicher Gestalter des Kongresses.

Walter Kuchlers Vortrag „Von den Spielschwüngen zu einer Skipädagogik“ passte perfekt in die Kongressprogrammatik und wurde gefeiert.

Walter Kuchler

Von den Spielschwüngen zu einer Skipädagogik

I. Fehlanzeige für eine Skipädagogik – Thesen

1. Die skitechnischen Fragestellungen haben in den letzten Jahrzehnten das Bewusstsein besetzt und alle pädagogischen Fragestellungen verdrängt.¹
2. Der letzte große pädagogische Impuls ging vor mehr als einem halben Jahrhundert vom „Natürlichen Turnen“ (K. Gaulhofer, M. Streicher) aus.²
3. Wo gelegentlich pädagogisch orientierte Ansprüche angemeldet sind, scheiterten sie an der Umsetzung in die Praxis.³
4. Fast alle methodischen Fragestellungen der letzten Jahrzehnte sind auf reine Effektivität im Sinne der Skitechnik ausgelegt.⁴
5. Das Dreigespann „Vormachen–Erklären–Korrigieren“ beherrscht eindeutig das Unterrichtsgeschehen auf den Skihängen. Lehren – Lernen reduziert sich damit vor allem auf den Informationsaustausch.
6. Der Stellenwert der Korrektur wird bei Lehrern und Schülern heute so hoch angesetzt, dass man von einem „Korrekturwahn“ und von einer „Korrekturmanie“ sprechen kann.⁵
7. Der Didaktik der normierten Skitechnik und der fragwürdigen Erwartungshaltung gegenüber einer reinen „Informationsmethodik“ entspricht ein weithin beobachtbarer Stehunterricht.

Zusammenfassung

1. Wir brauchen eine Skipädagogik.
2. Die Skipädagogik muss eine Spieldidaktik entwickeln.
3. Die Spielmethodik muss um die Spielschwünge erweitert werden.
4. In den Aus- und Fortbildungen von Lehrkräften gehören auch Repertoire und Handhabung von Spielschwüngen.
5. Jeder Skitag und jede Unterrichtseinheit braucht einen Spielschwung.



II. Aufgaben für Pädagogen – Postulate

1. Alle Pädagogen unter den Übungsleitern und Skilehrern brauchen Besinnung für ihre eigentliche Aufgabenstellung und Ermutigung. Sie müssen ein eigenes Skilehrerprofil für sich entwickeln.
2. Wer pädagogische Ambitionen hat, muss diese auch politisch durchsetzbar und realisierbar machen. Deshalb muss es wohl oder übel zu einer vorübergehenden Polarisierung zwischen Pädagogen und Technokraten kommen. Positionen in Lehrplan- und Ausbildungskommissionen müssen aber nicht nur mit Pädagogen besetzt, sondern von diesen auch pädagogisch ausgefüllt werden.
3. Das Lehrerleitbild des „Superdemonstrators“ muss angekratzt werden. Die Tatsache allein, dass jemand ein sehr guter Skitechniker ist, darf nicht dazu führen, dass er auch als normaler Ausbilder für „Lehranwärter“ eingesetzt wird. Er wird nur für Sonderfunktionen herangezogen werden dürfen.
4. Wir müssen den verheerenden Mechanismus durchbrechen, dass die herrschenden Methoden in der Lehrerausbildung – sprich: bloße „Informationsmethoden“ – auf die Schülerskikurse übertragen werden.⁶ Sauberste Lösung: Auch Lehrerausbildungs- und Lehrerfortbildungskurse haben sich dem pädagogischen Anspruch zu stellen. Auch dort muss z. B. der „Spaß an der Sache“ im Vordergrund stehen.
5. Wir müssen alte Leitmotive beleben und neue Leitmotive formulieren. Die Fülle der möglichen Lernziele, die subjektive Interpretationsmöglichkeit und die offene Sinngebungsfrage zwingen den pädagogischen Praktiker zu anschaulichen und griffigen Programmen. Als Beispiel sei aus dem Band „Skiunterricht“ des deutschen Skilehrplans derartige Leitmotive aufgezeigt. Dort heißt es: „Ski laufen ist Spiel! – Ski laufen ist Spaß! – Ski laufen ist Abenteuer!“ Diese Leitmotive stehen nicht nur im Vorwort und nicht nur in der Abteilung Lernziele, sondern sie werden an allen methodischen Fragestellungen verifiziert.⁷

III. Die Konzeption „Skizirkus – Spielschwünge“

Im Sinne eines pädagogisch orientierten Programmes und dessen methodischer Umsetzung bieten wir hier unseren Workshop „Skizirkus – Spielschwünge“ an. Unter Skizirkus verstehen wir ein lustiges, skifahrerisches Treiben mit Hilfe der Spielschwünge. Unter Spielschwünge versteht der

Deutsche Lehrplan Skitechniken, die spielerischen bis verspielten Charakter tragen und die von der offiziellen Lehrplantechnik nicht oder nicht mehr oder noch nicht erfasst sind.

In meinem Buch „Skizirkus“ (1985) habe ich mehr als 100 solcher Spieltechniken gesammelt. Das Buch gruppiert diese ähnlich wie unser Workshop.⁸

1. Evergreens – lebendige Skigeschichte
Beispiel: „gebremster Zdarsky – Hexenritt mit der Schenkelsitzbremse“
2. Kuriositätenkabinett – Schmunzelschwünge und vielleicht mehr
Beispiel: „Paddelschwung – Imitierter Wassersport“
3. Trainingsschwünge – Spielschwünge als Lernschwünge
Beispiel: „Urmurmele – Dem Murmeltier abgeschaut“
4. Superschwünge – Alte und neue Spezialtechniken
Beispiel: „Schwingjet – Ein beschwingter Hochschwung“
5. Artistenschwünge – Kostproben ohne Risiko
Beispiel: „Bauchwölzer – Stürzen als Kunst“
6. Abfahrtspositionen – Immer wieder Schuss
Beispiel: „Parademarsch – Geglückte Parodie“
7. Geländesprünge – Springen auch ein Stück Skilauf
Beispiel: „Hocksprung – Mit eingezogenem Fahrgestell“
8. Um- und Quersprünge – Vergessene Künste
Beispiel: „Heiligensprung – Stützsprung mit Drehen vor den Stöcken“



Walter Kuchler im Stile von Mathias Zdarsky (1856–1940) vor Arnold Knutti, Pius Disler und Kurt Blattmann

Die Zielsetzung von Spielschwüngen und Spieltechniken ist vielfach:

1. Durch die Imitation, durch starke Expression, durch außerordentliche Bewegungstechnik, durch spezielle Zielsetzungen usw. ist der Lust- und Spaßcharakter der meisten dieser Schwünge ganz offensichtlich. Manche Kollegen sprechen deshalb auch von „Lustschwüngen“.
2. Eine Spielstunde, also ein Skizirkus mit diesen Techniken kann die Atmosphäre eines Skitages prägen.
3. Auch ein rein methodischer Einsatz eines einzelnen Schwunges kann häufig Stimmung und Lerneinstellung positiv verändern.
4. Einige der Spieltechniken sind auch als ergänzende Gebrauchstechniken anzusehen.
5. Fast alle Spielschwünge und Spieltechniken sind geeignet, spezielle elementare Fähigkeiten wie die Gleichgewichtsbalance, die Belastungsregulation, das Kantenspiel usw. zu schulen.
6. Einige Spieltechniken haben einen direkten Bezug zu offiziellen Lehrplantechniken und können diese verbessern.
7. Auch taktische Fähigkeiten lassen sich mit vielen dieser Techniken trainieren.
8. In jedem Fall werden die Schüler zu mehr Bewegungsausdruck ermuntert. Schematisches Nachahmungsfahren hinter dem Skilehrer wird etwas fraglicher und die Bejahung des eigenen Stils selbstverständlicher.
9. Das allgemeine Gestaltungsvermögen für Abfahrten kann sich durch die Verführung zum Variieren und durch die Belebung der Phantasie verbessern.
10. Kreatives Skifahren im Sinne von Suchen nach eigenen Lösungen und situativ erforderlichen Anpassungen wird gefördert.



IV. Zivilisation und Spiel – Überlegungen

Die Zivilisation bringt nicht nur Schäden im anatomisch-physiologischen Bereich, sie ändert den Menschen. Wesen, Charakter, Seele – lassen wir den Begriff offen – haben sich geändert. Folgt man z. B. dem Soziologen N. Elias⁹ und dem Philosophen A. Gehlen¹⁰ und zieht man einige Schlüsse, so kann man u. a. folgende Veränderungen festhalten:

1. Der zivilisierte Mensch lebt in einem perfekten sozialen Überwachungssystem. Jede Gruppe – Familie, Schulklasse, Kollegenschaft usw. – überwacht ihre Mitglieder auf ihre Normen und auf Konformität hin.
2. Wir haben durch die Internalisation von Selbstdisziplinierungssystemen eine beinahe totale Kontrolle über Denken, Fühlen und Handeln erreicht.



3. Wir sind der disziplinierteste Typus Mensch, den es jemals gegeben hat. Wir fügen uns beinahe frag- und nahtlos in Dutzende von Ordnungssystemen ein.
4. Da wir gelernt haben, das Denken, das Sprechen und das Handeln ständig auf Ursachen und Auswirkungen hin zu reflektieren und zu kontrollieren, sind wir kaum noch präsent. Die Gegenwart ist für uns ausgehöhlt.
5. Spontanitätsverluste in Denken, Fühlen, Handeln sind weitere Folgeerscheinungen.
6. Auch Emotionalität und Affekte werden durch Dauerreflexion und Denken in Ursachen- und Folgeketten gebremst und verlieren nach Umfang und Intensität ihre Bedeutung in unserem Leben.
7. Die soziale Zuwendung und Begegnung muss notwendigerweise immer mehr einen berechnenden Charakter annehmen.
8. Vorausdenken, retrospektive Reflexion und Verlust an Präsenz könnten möglicherweise auch zu einer Identitätsschwäche führen.
9. Auch die Erlebnisfähigkeit muss notwendigerweise nach den aufgeführten Prämissen leiden.
10. Der Verlust von religiösen und kulturellen Wertorientierungen, der Stress durch reiz- und Informationsüberflutung, durch lokale Fluktuation und die soziale Mobilität, der Verlust von Ritualen und habituellen Lebensrhythmen – all das wären weitere Problemaspekte, die für eine existenzielle Veränderung der Befindlichkeit des Menschen sprechen.

Was ist dagegen Orwell? Die Wirklichkeit ist viel schlimmer, denn nicht nur der Staat und die Technik haben uns in den Griff genommen. Auch wenn man derartige Veränderungen nur registriert und nicht beklagt, fragt man sich, ob Früheres, Ursprüngliches, Substanzielles am Wesen des Menschen damit verloren ist und ob man nicht versuchen sollte, diese Verluste zu kompensieren oder gar Verlorenes wiederzugewinnen. Mir scheint, eine der Möglichkeiten liegt im Spielen.¹¹

1. Spielen lässt die ständige Zeitreflexion hinter sich. Viele Spieltheoretiker verweisen darauf, dass man sich im Spiel verliert, dass die Zeit stillzustehen scheint, dass das Denken an das Danach abgeblockt ist.
2. Spielen kann emotionelle Gestimmtheiten vom ruhigen Dabeisein bis zum affektiven Aufgewühltsein auslösen und für längere Zeit erhalten.
3. Im Spielen kommt es zu spontanen Entscheidungen und Handlungen.
4. Beim Spielen kommt es häufig zu stark emotionell getönten sozialen Handlungen und Begegnungen.

Spontanität, Unmittelbarkeit, Affektivität und Präsenz kann der Mensch also im Spiel, beim Spielen wenigstens vorübergehend, zurückgewinnen. Gelingt es dem Menschen, sich einige Gehalte des Skisportes zu erschließen, die diesem offensichtlich zugeschrieben werden können, dann verstärken sich die Chancen weiter, verschüttete und ausgehölte Seiten des Humanum wiederzubeleben. Zu diesen speziellen Gehalten des Skilaufens zähle ich:

- ◆ Die Dimension des Erlebens (z. B. Naturerlebnisse),
- ◆ die Dimension des Abenteuers (z. B. Geländeerschließung) und
- ◆ die Dimension des ekstatischen Entrücktseins (z. B. Tiefschneefahren).¹²

V. Sportpädagogik und Spieldidaktik – Ansätze

Was hat Sportpädagogik zu leisten? Ich meine, Sportpädagogik muss nach den dargelegten Perspektiven und Gedanken eine Spieldidaktik entwickeln. Sie muss die Spielfähigkeit als Lernziel aufzeigen und Inhalte und Methoden zur Erlangung der Spielfähigkeit entwickeln. Skilaufen könnte in diesem Bemühen eine exemplarische Funktion ausüben.

Die Skischule müsste demnach eine Spielschule werden, eine Spielschule für das Skilaufen und über dieses hinaus eine Spielschule für das Leben. Wie erwirbt man eine spielerische Einstellung im Sport? Wie betreibt man in einer Spielhaltung das Skilaufen? Wie lehrt und lernt man spielerisch?

Ich bin wieder bei den Spielschwüngen. Sicher sind sie nur eine Möglichkeit im Rahmen des riesigen Repertoires der Methodik. Dennoch: Spielschwünge könnten zum Anlass und zum Ansatzpunkt eines pädagogischen „Hebels“ werden, der herrschende Praxis aus dem Gleichgewicht bringt, der verschulte und verkrustete Lehrer zum unwilligen Blick zur Seite nötigt, der hypochondrische Supertechniker einen Moment lang der Lächerlichkeit preisgibt, der Lehrplänen die Fragen nach Zielen, Konzeptionen und Methoden neu stellt. Vielleicht werden dem einen oder dem anderen von uns die Spielschwünge Anlass zum pädagogischen Widerstand und zur pädagogischen Alternative.

Für das deutsche Skilehrwesen besteht in dieser Richtung eine bestimmte Hoffnung:

- ◆ Spielschwünge werden in diesem Jahr im Lehrplanband „Skiunterricht“ theoretisch und praktisch verankert.



- ◆ Zu Veröffentlichungen in Zeitschriften¹³ kommt mit dem Buch „Skizirkus“ in zwei Monaten eine umfassende Darstellung von etwa 100 Spielschwüngen.
- ◆ Seit einigen Jahren wird bei vielen Fortbildungslehrgängen¹⁴ die Station „Spielschwünge“ mit großem Erfolg angeboten.
- ◆ Im vergangenen Jahr wurde ein neues Unterrichtsmodell für die Elementarschule konzipiert. Der Titel dieses Modells: „Die Elementarschule – die Spielschule für das Skiläuferleben“.¹⁵

Auf der Suche nach einer Skipädagogik sehe ich mich in Übereinstimmung mit dem „Schweizerischen Verband für Sport in der Schule“ (SVSS). Dessen Beitrag 1982 in Zauchensee stellte die pädagogischen Leitmotive „Begegnen“ und „Erleben“ in den Vordergrund. Dabei wurde auch die Notwendigkeit herausgestellt, gegen die „trutzige Hochburg“ Technik anzugehen und den handlungsspielraum des Lehrers durch „Spielen auf Ski“ zu erweitern.¹⁶ Das japanische Grundsatzreferat¹⁷ beim Interskikongress 1983 in Sexten brachte einen beachtenswerten Denkansatz. Die Japaner sprachen von einer „Skimethode aus ökologischem Standpunkt“ und von der „Balance des Lebens“. Mit meinen Überlegungen zu „Zivilisation, Spielen und Skilauf“ möchte ich in die gleiche Richtung gehen. Ich darf zitieren, was ich mit E. Gattermann im deutschen Grundsatzreferat in Sexten formulierte: „Die Skitechnik ist für den Schüler da – nicht umgekehrt!“¹⁸ Heute darf ich diese Formulierung erweitern: Der Skisport ist für den Menschen da – nicht umgekehrt!

Anmerkungen

- ¹ Vgl. die Hinweise auf die Innovationsmechanismen und auf die Stationen der deutschen Lehrplanentwicklung bei E. Gattermann, W. Kuchler: Das System einer universellen Skitechnik. In: 12. Interskikongress Sexten. Kongressbericht. Sexten 1983, S. 46f.
- ² Vor allem muss hier auch auf die „Übersetzer“ des natürlichen Turnens wie F. Hoschek und E. Friedl verwiesen werden. Vgl. z. B. F. Hoschek, Natürliche Lehrweise des Skilaufens. Wien 1933. Und: E. Friedl, Der Skilauf und seine Bewegungen. Wien 1930. (Siehe auch den Aufsatz von F. Hoschek in diesem Bericht: S. 134–144.)
- ³ So beurteile ich z. B. die engagierten Bemühungen von E. Buncsak, J. Kehrer und C. Klein in ihrem Buch: Der Iglu mit dem roten Punkt. Tübingen 1981 (Eigenherstellung der Autoren).
- ⁴ So sind auch die zwei größeren methodischen Handbücher, die es bis heute gibt, einzuschätzen. H. Brandenberger, Skimechanik – Skimethodik. Derendingen-Solothurn 1974. Und: W. Kuchler, Theorie Skimethodik. München, 7. Aufl. 1981.
- ⁵ In vielen neueren Skibüchern mehrten sich die Bemühungen um eine systematische Fehlererfassung. F. Held nutzt den Trend konsequent, indem er sein ganzes Skibuch darauf aufbaut. Siehe: Ski alpin. Fehler erkennen und korrigieren. München 1982.
- ⁶ H. Kidaisch weist in der BRD seit Jahren in seinen Vorträgen auf diese Zusammenhänge hin.
- ⁷ W. Kuchler, Skiunterricht. Deutscher Skilehrplan Bd. 8, München Herbst 1985.
- ⁸ W. Kuchler, Skizirkus. 125 ungewöhnliche Schwünge und Sprünge. Böblingen 1985.
- ⁹ N. Elias, Über den Prozess der Zivilisation. 2 Bde. Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft 159. Frankfurt a. M., 8. Aufl. 1982. Vgl. vor allem die Kapitel „Der gesellschaftliche Zwang zum Selbstzwang“ und „Ausbreitung des Zwangs zur Langsicht und des Selbstzwangs“, S. 312–341.
- ¹⁰ A. Gehlen, Urmensch und Spätkultur. Philosophische Ergebnisse und Aussagen. Frankfurt a. M. 1964².

- ¹¹ Folgende Feststellungen stützen sich auf keine bestimmte Spieltheorie. Aber wenn man H. Scherls Wesensmerkmale (z. B. „Innere Unendlichkeit“ und „Gegenwärtigkeit“) oder F. J. J. Buytendijks Wesensdeutung („Dynamik der Spannung und Lösung“) oder H. Heckhausens Aktivierungszirkel („Auf und ab der Spannungen“) nimmt, so haben die angegebenen Merkmale des Spielens eine recht breite Basis in der Spieltheorie. Vgl. zu den Angaben G. Hagedorns instruktiven Artikel „Spiel“ im Sportwissenschaftlichen Lexikon (Red.: P. Röthig, Schorndorf 19835, S. 326–333).
- ¹² Vgl. dazu auch Anm. 7.
- ¹³ Vgl. W. Kuchler, Neue Akzente mit Spielschwüngen. In: ski- + tennisswelt 2/84, S. 28f.
- ¹⁴ Z. B. bei Skischulleiterschulungen, beim Treffen der Ausbildungsleiter aller Mitgliedsverbände des Deutschen Verbandes für das Skilehrwesen, bei Lehrteamsschulungen usw.
- ¹⁵ Dieses pädagogische Unterrichtsmodell wurde inzwischen beim Kongress der Amateurverbände (IVSI) in Vuokatti (Finnland) vom 23. bis 29.3.1985 als deutscher Beitrag vorgestellt.
- ¹⁶ Hotz, A./Illi, U.: Begegnen – Vergleichen – Erleben. Schipädagogische Ergänzungen zur Technik. In: Der Schikurs – eine pädagogische Chance? Kongressbericht. Hrsg. v. Bundesministerium für Unterricht und Kunst. Wien 1982, S. 66–70.
- ¹⁷ Skimethodik aus einem ökologischen Standpunkt. In: 12. Interskikongress Sexten. Kongressbericht. Sexten 1983, S. 54f.
- ¹⁸ Siehe Anmerkung 1, dort S. 47.

Aus: Faszination „Ski“ – auch in der Schule. Grundlagen–Ideen–Konzepte. Kongressbericht: Schulsikikongress 1985 in Braunwald (13.–19. Januar). Sondernummer (Dezember 1985) der Zeitschrift „Sporterziehung in der Schule“. Zumikon. S. 123–126.

Der Abdruck erfolgte mit freundlicher Genehmigung des SVSS-Verlages, Winterthur. Der Text wurde den neuen Rechtschreibregeln angepasst.

Hubert Fehr

Informationen zu Skischuhen und Ski

Zu Skischuhen – jeder Skifahrer ist zuerst ein Skischuhfahrer

Anlass für den Info-Abend beim Seniorenlehrgang in der Flora-Alpina-Hütte beim Passo Pellegrino war eigentlich der nicht passende Helm einer Teilnehmerin und die fehlende Kompatibilität eines neuen Skischuhs zur alten Bindung. Aus dem schmalen Anlass wurden dann eineinhalb Stunden mit Fragen und Informationen; der Bedarf war groß.

Skischuhe: Ein großer Sicherheits- und Komfortgewinn ist die GripWalk-Sohle, das Sohlenprofil ist griffiger und ermöglicht auch ein komfortableres Gehen. Schuhe mit einer GripWalk-Sohle passen nicht in die alten Alpinbindungen. In die GripWalk-Bindung passen dagegen auch Schuhe mit der (altgewohnten) Alpin-Norm-Sohle. GripWalk-Sohle und -Bindung sind mit dem GripWalk-Schriftzug gekennzeichnet.

Passform der Skischuhe: Der Sitz der Skischuhe sollte sich wie ein angenehmer fester Händedruck anfühlen. Fürs sichere Steuern der Ski darf der Fuß im Schuh kein

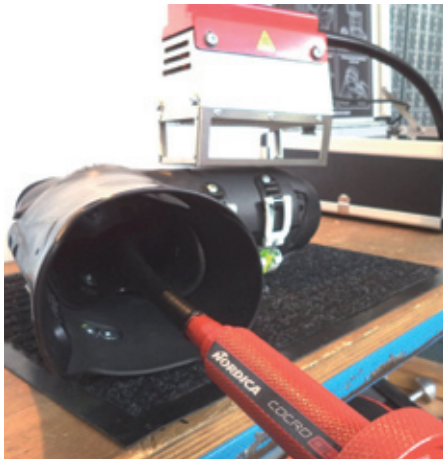


Spiel haben. Die Voraussetzung dafür: die richtige Schuhgröße und Leistenbreite. Im Sportgeschäft mit einer Schieblehre oder Fußscanner genau zu bestimmen, zuhause auch mit einem Blatt Papier, Bleistift und Lineal. Linie vor dem weitest hervorragenden Zeh zeichnen, Fersenpunkt (mit senkrechtem Lineal hinter der Ferse) markieren, Abstand dazwischen messen. Beispiel: 270 mm ergeben die Schuhgröße 27/27,5. Halbe Größen werden durch Einlagen ausgeglichen. Leistenbreite in gleicher Weise bestimmen. Die Hersteller bieten Schuhe in drei Leistenbreiten zwischen 97 und 104 mm an. Das sind allerdings Referenzwerte, auf die Schuhgröße 26,5 (entspricht Gr. 41 EU) bezogen. Bei kleineren Schuhgrößen fällt die entsprechende Leistenbreite schmaler, bei größeren Schuhgrößen breiter aus. Auf den Internetseiten der Hersteller geben sie zumeist in ihren Größentabellen auch die exakten Leistenbreiten an.

Individuelle Anpassung der Schuhe: Die meisten Innenschuhe und auch die Schalen sind thermoverformbar und so recht exakt anzupassen. Die Innenschuhe werden in einer Art Backofen auf ca. 80°C erhitzt (dauert ca. 10 Minuten). Das gelingt sogar zur Not zuhause, nur nicht zu heiß werden lassen. Das Verfahren kann öfter wiederholt werden.



Problemfälle: Wer nicht mit dem „Maßfuß“ der Schuhhersteller gesegnet ist und bei größeren Fußproblemen (z. B. hoher Fußrist, Hallux Valgus), dem kann Platz mit Ausbeulen und Ausschleifen der Schale geschaffen werden, das Schuhboard (die Standeinlage unter dem Innenschuh) abgeschliffen werden. Dafür braucht es aber den erfahrenen Schuhtechniker.



Mein Tipp: Martin Gößl vom Sporthaus Werne. Martin Gößl ist nicht nur ein Techniker, sondern auch ein kompetenter Berater (www.intersport-goessl.de; info@intersport-goessl.de; siehe auch S. 12).

Ist zu viel Platz im Schuh trotz der richtigen Schuhgröße, kann das zu große Volumen aufgefüllt werden. Bei älteren Menschen nimmt das Bindegewebe am Fuß ab. Die Maßnahmen: Head füllt elegant Taschen im Schuh mit Silikon/Paraffin auf. Punktuell können auch vorgeformte

oder zurechtgeschliffene Pads auf den Innenschuh aufgeklebt werden, so dass der direkte (Kontakt) Fuß-Schuh-Kontakt wieder unmittelbar gelingt. Bei dünnen Schienbeinen wird eine voluminösere Zunge eingepasst. Die maximale (und teure) Maßnahme ist ein individuell ausgeschäumter Innenschuh. Oder auch ein ZipFit-Innenschuh, bei dem eine Silikon-Kork-Masse in den Innenschuh passgenau eingespritzt wird.

Sehr empfehlenswert: individualisierte Einlegesohlen. Mit einer angepassten Einlage werden der stabile Stand, unterstützender Halt und Druckverteilung verbessert. Viele Skifahrer und Skifahrerinnen berichten von einer großartigen Verbesserung ihres Skifahrens!



Was sonst noch wichtig ist:

Der neu BOA-Drehverschluss statt der Schnallen. Hat vor allem Komfort-Vorteile, hilft aber auch bei Fußproblemen. Im Gegensatz zu den Schnallen drückt er nicht auf den Fußrücken, er umwickelt den Vorderfuß, beim ganz neuen Dual-Boa auch den Schuhschaft und das Schienbein. Auch breitere Leisten sind mit dem Seilzug-Verschluss in gewissem Rahmen an die Fußbreite anpassbar. Fast alle Hersteller bieten für den nächsten Winter Schuhe mit Boa-Verschlüssen an, z. T. mit Boa-Verschluss am Schuhschaft und Ristschnallen wie bei Nordica und Head.

Genügend Zehenraum: Der differenzierte Steuerdruck auf den Ski (gerade fürs Einsteuern in den Schwung) gelingt nur gut, wenn die Zehen nicht eingequetscht sind. Bewahrt vor verkrampften Füßen und (in gewissem Maß) auch vor kalten Zehen.

Wärme: Wer leicht unter kalten Füßen leidet, für den sind extra-warme Innenschuhe oder auch eine elektrische, batteriebetriebene Schuhheizung empfohlen. Letztere kann sogar nachgerüstet werden.

Schalenhärte: Je geringer das Körpergewicht, die Fahrgeschwindigkeit und die Fahrtwucht ausfällt, desto weicher muss die Schale ausfallen. Mit zu steifen Schuhen wird man sich abmühen, sie sind eher ein Sicherheitsrisiko.



Internetbestellung: Bei Skischuhen geht das gar nicht. Es bedarf der einer exakten Anprobe, einmal hineinschlüpfen reicht nicht.

Zu Ski

Das Skiangebot ist überwältigend, es bedarf einer Einordnungshilfe! Skitests bieten da zumindest eine gewisse Orientierungshilfe. Allerdings braucht es auch eine gute Einschätzung der eigenen Erwartungen, des Anwendungsbereichs (Piste, Gelände), des Fahrkönnens und auch der körperlichen Fitness.

Ein persönlicher Skitest vor dem Skikauf zeigt schnell auf, ob man mit dem Skimodell zurechtkommt und damit Fahrspaß hat. Eine prima Möglichkeit, sich eine breite Übersicht zu verschaffen, sind unsere Veranstaltungen „Schneesportforum“ und „Meeting“. Hier unterstützen uns diverse Skifirmen (regelmäßig Atomic, Völkl, Elan, Head, Rossignol) mit Testski aus ihren aktuellen Programmen.

Gut, dass verschiedene Skifirmen neben den hochsportlichen Skireihen auch Modelle entwickeln, die auf gute Fahrbarkeit ausgelegt sind. Die hilfreichen Kommentare, mit denen Ski mit solchen Eigenschaften erkennbar sind, sind z. B. „gutes, harmonisches Handling“, „fehlerverzeihend“, „leicht zugänglich“ und „kraftschonend“ in den Beschreibungen in den Skitests.

Skikauf im Internet: nur dann ein gutes Angebot, wenn die Ski den eigenen Anforderungen (z. B. auch bezüglich des Modelljahrgangs) entsprechen und auch der exakten Wunschlänge. Die Fahreigenschaften eines Skimodells verändern sich mit größerer oder kürzerer Skilänge stark.

Alfred Grünekleee

FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder – Na und!

Seit 1967 gelten die FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer. Änderungen erfolgten 1990 (Regel 5: Streichung der „Querenregel“) und 2002 (Aufnahme der Snowboarder und des hangaufwärts Fahrens). Sie bilden „den allgemein gültigen Sorgfaltsmaßstab“ für Skifahrer und Snowboarder untereinander.

„Die 10 FIS-Regeln werden in Skihaftungsfällen von den Zivil- und Strafgerichten bei der Beurteilung von Ursache und Schuld zugrunde gelegt. Obwohl nicht von einem Gesetzgeber, sondern im Wege der Autonomie des Internationalen Skiverbandes (FIS) beschlossen, haben sie sich in der Rechtspraxis genauso bewährt wie gesetzlich normierte Sorgfaltsvorschriften (etwa die Vorschriften für den Straßenverkehr).“ (Dambeck, Gerhard/Wagner, Helga. Recht und Sicherheit im organisierten Skiraum. S. 30. Planegg 2007.)

Obwohl sie diesen gewichtigen Status und diese Anerkennung genießen, zeigen Beobachtungen auf Skipisten oft gegenteilige Situationen und Verhaltensweisen.

Vier Polizeiberichte aus der Allgäuer Zeitung von Skiunfällen in Skigebieten im Oberallgäu: Viermal fährt ein Unfallbeteiligter einfach davon. Ich wage es nicht, die Frage nach den Wertevorstellungen dieser Menschen zu stellen. Allein unter rechtlichen Gesichtspunkten liegt eindeutig ein Verstoß vor. Die Abschnitte 9 und 10 der FIS-Verhaltensregeln regeln diese Situation:

Regel 9 – Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.

Regel 10 – Ausweispflicht

Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalls seine Personalien angeben.





Eine weitere Feststellung aus der abgelaufenen Skisaison: Eine Vielzahl von Skifahrern und Snowboardern fährt nach einem Halt auf der Piste, ohne auf andere Skifahrer zu achten, einfach los. Gedankenlos, unwissend, fahrlässig, unkonzentriert? Auch hier regeln die Vorgaben der FIS die Situation:

Regel 5 – Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren

Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Skiabfahrt einfährt, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

Für diese drei Situationen – Einfahren in eine Piste, Losfahrt nach Halt, Kurvenfahrten hangaufwärts ziehen – gilt m.E. auch oder gerade die Regel mit dem höchsten Anspruch an die Eigenverantwortlichkeit:

Regel 1 – Rücksicht auf die anderen Skifahrer und Snowboarder

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

Eine ebenfalls oft erlebte Situation auf der Piste berührt die Regel zum Anhalten. Wie oft erfolgt der Stopp mitten auf der Piste, an unübersichtlichen Passagen? Das betrifft nicht nur einzelne Skifahrer, sondern auch Skischulgruppen, die einfach an einer für das Üben sehr geeigneten Stelle mittig auf der Piste halten.

Regel 6 – Anhalten

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie freimachen.

Die entscheidende Frage dreht sich natürlich immer um die Eigenverantwortlichkeit. Wie muss ich mich verhalten, damit ich keine anderen Skifahrer behindere oder verletze? Beim eigenverantwortlichen Handeln geht es letztendlich aber auch um die eigene Gesundheit. Neben der schon angeführten Regel 1 geben die folgenden Regeln eindeutige Vorgaben:

Regel 2 – Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

Regel 3 – Wahl der Fahrspur

Der von hinten kommende Skifahrer und Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer und Snowboarder nicht gefährdet.

Regel 4 – Überholen

Überholt werden darf von oben und unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

Es geht also um die Selbsteinschätzung und um die Wertschätzung der anderen Skifahrer.

Was ist zu tun?

- ◆ die FIS-Verhaltensregeln in Form großer Plakate an jedem Lifteinstieg oder -ausstieg deutlich sichtbar aufstellen
- ◆ mit dem Skikartenkauf das Faltblatt mit den Regeln ausgeben
- ◆ jedem Gast einer Skischule werden die Regeln ausgehändigt
- ◆ in jedem Kurs einer Skischule müssen die Regeln beim Fahren bei entsprechenden Gelegenheiten thematisiert werden
- ◆ bei jedem Kauf eines neuen Skis als Beilage; grundsätzliche Auslage in Sportfachgeschäften, beim Skiverleih
- ◆ kein schulisches Skiprojekt ohne die Sensibilisierung für die Verhaltensregeln und deren Thematisierung
- ◆ keine Aus- und Fortbildung im Skilehrwesen – das gilt auch für Lehreraus-, Lehrerfortbildungen und skischulinterne Fortbildungen – ohne Einbeziehung der Regeln.

Die FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder sind zu bekommen: DSV, 089-85790-0 (Zentrale); www.ski-online.de/stiftung-sicherheit.

Neben den FIS-Verhaltensregeln gibt es noch DSV-Tipps für Schleppliftfahrer, DSV-Tipps für Sesselliftfahrer, DSV-Tipps zum Verhalten gegenüber Pistenraupen, 10 DSV-Gesundheitsregeln für Skifahrer. Auch der Deutsche Alpenverein (DAV) veröffentlicht Broschüren mit Regeln für das Verhalten in den Bergen: Skitouren auf Pisten – Regeln und Tipps; Naturverträglichkeit Skitouren- und Schneeschuhgehen. Als Downloads zu bekommen: www.alpenverein.de/Natur-Umwelt/Bergsport-und-Umwelt.

In: Skimanual – Info- und Unterrichtsmaterialien SPORTS, 2016/2017. S. 94 – 95.

Prof. Dr. Thomas Jöllenbeck

Das Spiel der Kräfte im alpinen Skilauf – angewandte Biomechanik

Skifahren ist eigentlich ganz einfach ...

Die Grundgesetze der Bewegung, d.h. die Wirkung von Kräften.

Selbstverständlich gehört eine Portion Know-how, wie das Skifahren funktioniert, zum Basis-Wissen eines jeden Skilehrers:

Was ist zum Kurvenfahren nötig bzw. wie wird das Kurvenfahren beeinflusst?

Die Biomechanik liefert den Rahmen – das Individuum bringt seine Freiheitsgrade ein.

Grundgesetze der Bewegung – Wirkung von Kräften

Jede Bewegung ist der Wirkung von Kräften unterworfen, die den drei physikalischen Axiomen folgen.

- 1) **Trägheitsprinzip:** Ohne Wirkung einer äußeren Kraft ändert sich der Bewegungszustand eines Körpers nicht. Der Körper bleibt in Ruhe oder bewegt sich mit konstanter Geschwindigkeit, d.h. der Körper ist träge.
- 2) **Dynamisches Grundgesetz (Aktionsprinzip):** Wirkt eine äußere Kraft auf einen Körper, wird dieser beschleunigt. Kraft ist das Produkt aus Masse (M , Körpergewicht) mal Beschleunigung. Wirkt die Kraft in/entgegen der Bewegungsrichtung, nimmt die Geschwindigkeit zu/ab.
- 3) **Wechselwirkungsprinzip (actio gleich reactio):** Kräfte können nur wirken, wenn ein Widerlager bzw. eine Gegenkraft vorhanden ist.

Diese Axiome beschreiben die Bewegung des Körperschwerpunktes (KSP) als den Massenmittelpunkt aller Teile eines Körpers. Bewegungen zwischen einzelnen Körperteilen (Positionsveränderungen) sind innere Kräfte, die die Bewegung des Körperschwerpunktes alleine nicht verändern können. Bei vorhandenem Widerlager können innere Kräfte jedoch äußere Reaktionskräfte hervorrufen.

Wirken mehrere Kräfte gleichzeitig, wird die resultierende (Gesamt-)Kraft aus dem Kräfteparallelogramm bestimmt (Abb. 1).

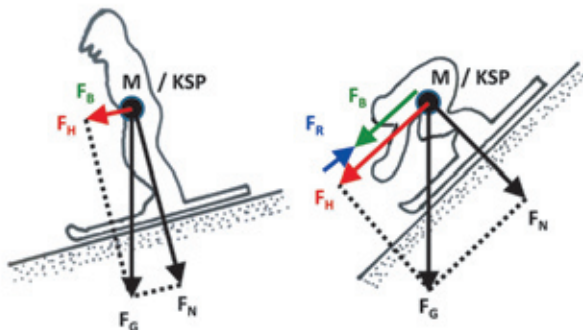


Abb. 1: Die Hangabtriebskraft als Motor des alpinen Skilaufes: Zusammensetzung der Kräfte in der Falllinie

Kräfte im alpinen Skilauf

Die **Gewichtskraft** (F_G) greift im Körperschwerpunkt (KSP) an, ist durch die Gravitation (Erdbeschleunigung) bedingt und zum Erdmittelpunkt hin gerichtet (Abb. 1).

Die **Normalkraft** (F_N) ist die Senkrechte auf die Unterstützungsfläche.

Die **Hangabtriebskraft** (F_H) als Motor des Skilaufs ist die Resultierende aus Gewichtskraft und Hangneigung; sie ist in der Waagerechten null und nimmt mit zunehmender Hangneigung zu.

Die **Reibungskraft** (F_R) wirkt zwischen zwei gegeneinander verschobenen Körpern immer entgegen der Bewegungsrichtung (bremsend) und nimmt mit zunehmender Geschwindigkeit zu.

Die **Beschleunigungskraft** (F_B) ist die Summe aus Hangabtriebs- und Reibungskraft.

Trägheitskräfte (F_T) werden wirksam, wenn äußere Kräfte auf den Körper wirken (Abb.2).

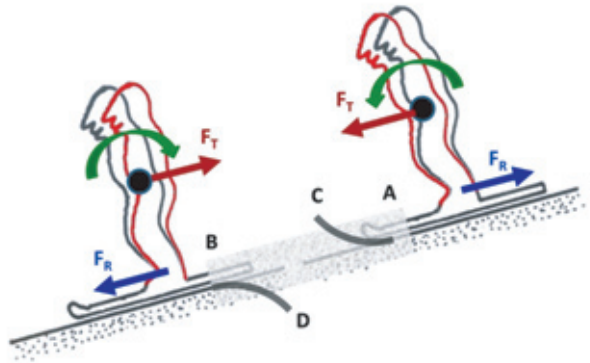


Abb. 2: Wirkung der Trägheitskräfte bei Änderung von Schneewiderstand oder Hangneigung

Zentrifugalkräfte (Fliehkräfte, F_Z , Abb. 4) sind radiale Trägheitskräfte bei Richtungsänderungen und nehmen mit zunehmender Geschwindigkeit und abnehmendem Radius zu.

Trägheitsmomente bzw. Drehkräfte werden bei jeder Richtungsänderung wirksam und sind das Produkt aus Masse mal Quadrat des Abstandes von der Drehachse. Je größer der Abstand der bewegten Körperteile von der Drehachse, desto kleiner wird die mögliche Drehgeschwindigkeit des Körpers, die Schwunghäufigkeit.

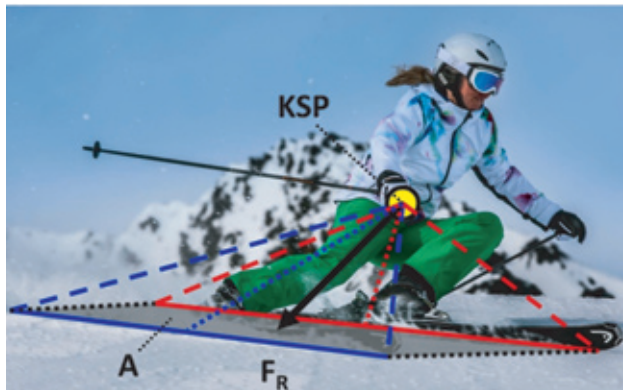


Abb. 3: Gleichgewicht und Standfestigkeit: stabil innerhalb der Aufstandsfläche A



Abb. 4: Gleichgewicht und Standfestigkeit quer zur Fahrtrichtung: Bandbreite der Belastungsverteilung innerhalb der Aufstandsfläche von außen bis innen

Fahren in der Falllinie

Beim Fahren in der Falllinie (Abb. 1) wird der Skifahrer durch die Hangabtriebskraft (FH) so weit beschleunigt (FB), bis sich ein Kräftegleichgewicht mit der entgegengesetzten Reibungskraft (FR), zusammengesetzt aus Windwiderstand und Haft- oder Gleitreibung zwischen Ski und Untergrund, einstellt.

Nimmt die Haftreibung (FR) z.B. beim Einfahren in weicheren/schweren Schnee abrupt zu (Abb. 2, A), werden die Ski gebremst und der Körperschwerpunkt kippt/dreht aufgrund der Trägheit (FT) nach vorne. Nimmt die Haftreibung hingegen abrupt ab (B), ist der Effekt umgekehrt. In beiden Fällen muss die Wirkung der Trägheitskraft durch innere Kräfte (auch antizipatorisch) kompensiert werden, um im Gleichgewicht zu bleiben. Gleiches gilt bei schnellen Änderungen der Hangneigung (Buckel) oder Geländestufen (C/D).

Gleichgewicht und Standfestigkeit im alpinen Skilauf

Ein Körper befindet sich im Gleichgewicht, wenn die resultierende Kraft (FR) auf die Aufstandsfläche A gerichtet ist. Die Aufstandsfläche wird durch die äußeren Begrenzungen der Körperteile mit Bodenkontakt und ihre Verlängerung (Ski) aufgespannt (Abb. 3, 4).

Die Standfestigkeit als Maß für das Gleichgewicht nimmt zu, je mehr der Körperschwerpunkt der Aufstandsfläche angenähert (abgesenkt) und je größer der Abstand zur äußeren Begrenzung der Aufstandsfläche wird.

Gerät der Körper aus dem Gleichgewicht, besteht Sturzgefahr. Gleichgewicht und Standfestigkeit sind bei jeder Bewegung einem dynamischen Prozess unterworfen, ändern sich situativ fließend und sind in der Belastungsverteilung innerhalb einer großen Bandbreite variabel (Abb. 4).

Kurvenfahren (Abb. 5)

Das Fahren einer Kurve erfolgt in den Phasen Schwungeinleitung, Einfahren in die Kurve, Überfahren und Ausfahren aus der Falllinie sowie Schwungauflösung im fließenden Übergang mit nächster Schwungeinleitung. Skimodelle von Zehetmayer haben gezeigt, dass moderne Carvingsski

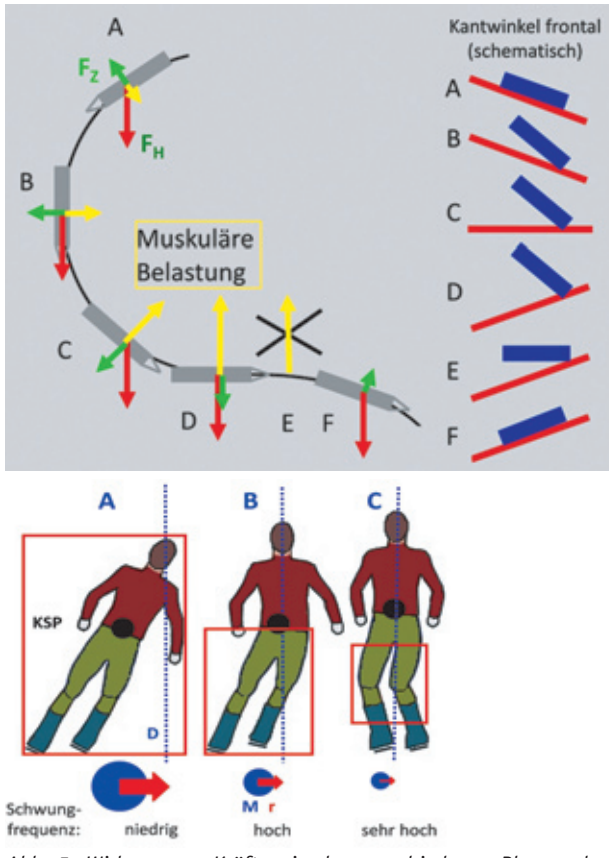


Abb. 5: Wirkung von Kräften in den verschiedenen Phasen des Kurvenfahrens (b) sowie muskuläre Belastung und Kantwinkel (a)

ein automatisches Kurvenfahren nur unter Wirkung von Hangabtriebskraft und Trägheit ermöglichen. Auf den Skifahrer übertragen funktioniert das wie folgt:

Ausgangspunkt Schwungende:

Das Außenbein ist stärker gestreckt als das Innenbein und der Skifahrer hat eine Kurveninnenlage inne, um Hangabtriebskraft und Fliehkraft zu kompensieren und die Ski fahren auf der bergseitigen Kante (F).

Schwungseinleitung:

Leichtes Entlasten (Beugen/Heben) des Außenbeines leitet ein automatisches Kippen des Körpers der Hangabtriebskraft folgend Richtung Tal ein, gleichzeitig beginnt das Innenbein leicht zu strecken, der Ski wird flachgestellt und beginnt sich seinem Radius folgend automatisch Richtung Falllinie zu drehen (A).

Überfahren der Falllinie:

Der Körper geht in die neue Kurveninnenlage über, die Beugung des neuen Innenbeines nimmt ebenso wie die Streckung des neuen Außenbeines zu, die Ski beginnen auf der kurveninnenseitigen Kante leicht zu greifen und fahren in die Falllinie hinein. Im Kurvenverlauf nimmt der Kantwinkel der Ski einzig bedingt durch ihre Stellung zum Hang kontinuierlich zu und ermöglicht so nicht nur ein Einfahren in die Falllinie, sondern ein Überfahren der Falllinie in die neue Bewegungsrichtung hinein (B).

Ausfahren aus der Falllinie:

Nach Überfahren der Falllinie nimmt im weiteren Kurvenverlauf die Beugung des Innenbeines wie die Streckung des Außenbeines weiter leicht zu, die Komponente der Hangabtriebskraft quer zur Fahrtrichtung steigt kontinuierlich an, muss durch eine zunehmende Kurveninnenlage kompensiert werden und äußert sich in einer zunehmenden muskulären Belastung, die mit abnehmendem Kurvenradius und zunehmendem Fahrt tempo größer wird (C, D).

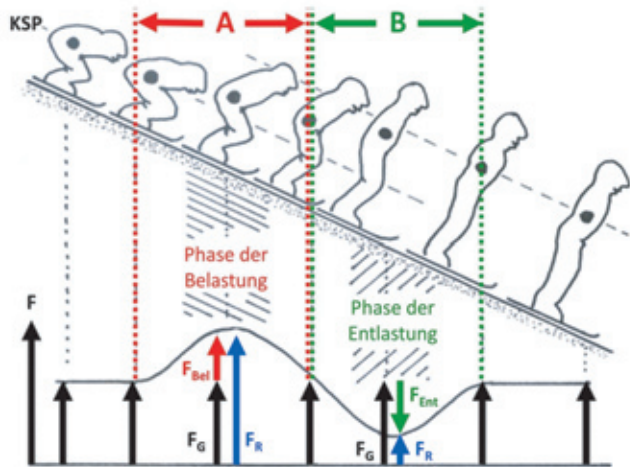


Abb. 6: Hochentlastung:
Abfolge von Be- und Entlastung

Der Ausgangspunkt Schwungende ist erreicht und durch Nachgeben des Druckes (E) und sich von der Hangabtriebskraft treiben lassen (F) kann ein neuer Schwung eingeleitet werden.

Der Reiz des Skifahrens drückt sich durch eine große Vielfalt an Variationsmöglichkeiten von Hangneigung, Hangbeschaffenheit, Tempo und Kurvenradius sowie Skimodelle mit unterschiedlichen Eigenschaften aus, bei denen diverse Bewegungstechniken situativ, individuell oder absichtsvoll variiert werden können. Trotzdem sind die Grundprinzipien und Mechanismen hierzu aus biomechanischer Sicht immer die gleichen.

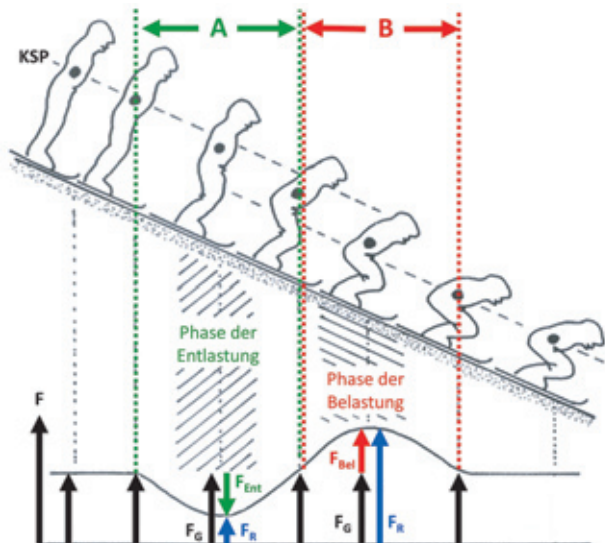


Abb. 7: Tiefentlastung:
Abfolge von Ent- und Belastung

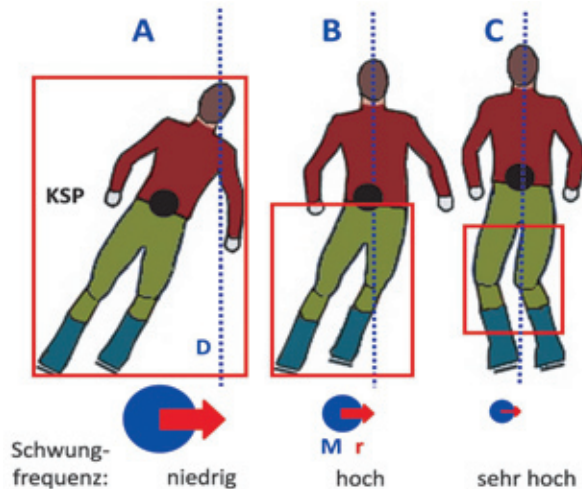


Abb. 8: Zusammenhang von Trägheitsmoment und Schwingfrequenz

Eine Hoch- oder Tiefentlastung wie früher üblich ist beim modernen Carving nicht mehr zwingend erforderlich, sondern wird erst bei kürzeren Schwüngen, Radien abweichend von der Skitaillierung oder schwierigen Geländeformen (Buckel) oder Schneearten (Tiefschnee, Sulz, Harsch) relevant.

Schwungeinleitung durch Hochentlastung (Abb. 6): Während der Aufrichtung (A) bewegt sich der Skifahrer entgegen der Schwerkraft (FG) und wird damit um FBel „schwerer“, d.h. der Druck auf die Skikanten nimmt zu (FR). Erst mit Abbremsen der Aufwärtsbewegung (B) wird der Skifahrer um FEnt „leichter“, der Druck auf die Kanten nimmt ab (FR), die Ski werden entlastet und können leichter aktiv gedreht werden.

Schwungeinleitung durch Tiefentlastung (Abb. 7): Demgegenüber bewegt sich der Skifahrer während des Tiefgehens (A) in Richtung der Schwerkraft (FG) und wird damit um FEnt „leichter“, d.h. der Druck auf die Skikanten nimmt ab (FR), die Ski werden entlastet und können leichter aktiv gedreht werden. Mit Abbremsen der Abwärtsbewegung (B) hingegen wird der Skifahrer um FBel „schwerer“, d.h. der Druck auf die Kanten nimmt zu (FR), die Ski werden vermehrt belastet.

Erhöhung der Schwingfrequenz: Eine Zunahme der Schwingfrequenz für Kurzschwünge oder Buckelpiste ist aufgrund des Trägheitsmomentes nur möglich, wenn gleichzeitig der Körperschwerpunkt KSP an die Drehachse D angenähert (r) und die Masse M der bewegten Körperteile reduziert wird (Abb. 8, A-C). (A: Ganzkörperkippen, B: Hüftkippen, B: Hüft-Knick, B-C: Beine-Drehen, C: Knie-Knick)

Dieser Nachdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung von Klühspies Reisen. Erstveröffentlichung in Hubert Fehr et al. (2017). Skifahren mit Schülerinnen und Schülern. Praxishandbuch: Informations- und Arbeitsmaterial für Lehrerinnen und Lehrer. Halver.

SPORTS zum Kennenlernen

- ◆ Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihr Skifahren voranzutreiben.
- ◆ Wir haben bis heute zahlreiche Druck- und Digitalmedien für Sie veröffentlicht.
- ◆ Wir bieten Ihnen jedes Jahr zwei zentrale Veranstaltungen: das Schneesportforum SPORTS Anfang Dezember und das SPORTS-Meeting zum Saisonausklang.
- ◆ Unsere Mitglieder haben bei diesen zentralen SPORTS Veranstaltungen und in einzelnen Kursen die Möglichkeit, die aktuellen Skimodelle testen zu können.
- ◆ Wir präsentieren Ihnen jedes Jahr ein Programmheft mit ca. 30 attraktiven Lehrgängen, die themen- oder teilnehmerorientiert sind.
- ◆ Alle Mitglieder erhalten jedes Jahr kostenlos zwei bis drei Rundbriefe, zum Herbst unser begehrtes Skimanual (im Augenblick ruht die Redaktion) und das Programmheft für die neue Saison.
- ◆ Wir informieren Sie laufend auf www.sports-ski.eu
- ◆ Einige unserer Expertinnen und Experten bieten auch eine eigene Homepage an.
- ◆ Benötigen Sie Hilfe und Unterstützung, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.
- ◆ Schließlich bietet Ihnen unser Partner Martin Gößl vom Sporthaus Werne jedes Jahr aktuelle Skimodelle aus dem Bereich von 500 bis 700 Euro.

Und Ihr Zugang zu unserer Vereinigung?

50 Euro Jahresbeitrag. Familienmitglieder zahlen nur 20 Euro. Schüler, Auszubildende und Studierende zahlen ebenfalls nur 20 Euro. Ist nicht das allein schon ein gutes Geschäft? Sicher eine eher pragmatische Sichtweise. Was Sie aber vor allem bei SPORTS antreffen werden, sind am Ski- und Schneesport interessierte Menschen, die diese Begeisterung gerne mit Ihnen teilen möchten.

Sprechen diese vielen Gründe nicht für uns?

SPORTS möchte Ihre skifahrerische Heimat werden.





Vereinigung für Wintersport e.V.

SPORTS e.V. • Wallstr. 36 • 45770 Marl

Beitrittserklärung:

Name, Vorname

Anschrift

Telefon

Telefax

E-Mail

Ich erkläre meinen Beitritt zu „SPORTS · Vereinigung für Wintersport“ auf Grundlage der Satzung

☐ als Mitglied (Beitrag: 50,- Euro)

☐ als Schüler/Schülerin, Student/Studentin, Auszubildender/Auszubildende (Beitrag: 20,- Euro)

☐ als Familienmitglied (Beitrag: 20,- Euro)

Ort, Datum, Unterschrift

Um die Verwaltung zu erleichtern, legt die Satzung die Beitragszahlung durch Bankeinzug fest. Das dazu notwendige **SEPA-Lastschriftmandat** kann selbstverständlich jederzeit widerrufen werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE02ZZZ00000527904 Mandatsreferenz: (Ihre Mitgliedsnummer – wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige SPORTS, den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von SPORTS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Name, Vorname (Kontoinhaber/-in)

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

Kreditinstitut (Name und BIC)

IBAN

Ort, Datum und Unterschrift

KLÜHSPIES

Die Nr. 1 für Ski-Klassenfahrten

MEINE NÄCHSTE KLASSENFAHRT



Jetzt unverbindlich anfragen!



- ✓ Ski-Klassenfahrten
- ✓ Aktiv-Klassenfahrten
- ✓ Städte-Klassenfahrten
- ✓ Ski-Fortbildungen
- ✓ Ski-Urlaub
- ✓ Ski-Gruppenreisen



www.kluehspies.com