

SPORTS

Vereinigung für Wintersport e.V.



Programm 2026/2027

... mit einem Lächeln in das neue
Programm SPORTS 2026/2027



Inhalt

Veranstaltungsübersicht	6
I. SPORTS-Veranstaltungen	9
II. Veranstaltungen mit Qualifizierungen/Zertifizierungen durch SPORTS	10
Aus- und Fortbildungen für SPORTS-Skilehrer/-Skilehrerinnen	10
Fortbildungen für den Schulbereich	10
III. Spezial Skiwochen und mehr ...	12
Hannes Forster, Ich will die Stille hören	16
SPORTS und mehr – Anmerkungen zum Programmheft	17
Berichte und Vorschauen	18
Susanne Fricke-Otto, Pellegrino 2026	18
Karlo Keller, Birgit Kostbahn, Sven Schade, Kolja Delkus, Laura Sielski, Wolfgang Schneider, Skifahren und Snowboarden mit Schülern – Lehrgang 2026 am BSFZ Kitzsteinhorn vom 02.01. – 08.01.	21
Claudia Kahrman, „Seniorenskilauf“ im Stubaital	25
Anja Guntermann, Meeting 2026	27
Organisationsteam Schneesportforum SPORTS, Vorschau auf das 15. Schneesportforum SPORTS	28
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, Medienhinweise	36
Alfred Grünekle, Eine „Buchbesprechung“: Schnee- & Lawinenfibel	39
Alfred Grünekle, Literaturliste – Lawinen (04/2026)	40
Hubert Fehr, Eine Einführung	42
Arturo Hotz, Rhythmisieren im Schneesport bringt systematisches Koordinieren – auch im Denken! – erst auf den Punkt	42
Hubert Fehr, Nachruf Heinz Rubi	57
Hubert Fehr, SPORTS Mitglied im Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW	58
Alfred Grünekle, Das Skifahren – ein Spiel mit Partnern	59

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.eu

Kontoname für Überweisungen: **SPORTS, VEREINIGUNG FÜR WINTERSPORT E.V**

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: Adobe Stock • Fotos: Adobe Stock, Autoren der jeweiligen Artikel, Alfred Grünekle, Dieter Menne

Liebe Mitglieder, verehrte Freundinnen/Freunde von SPORTS,

eigentlich ähneln sich die Themen bei einem Rückblick auf eine abgelaufene Skisaison: Man denkt an die Schneebedingungen, das Wetter, die Qualität der Ski, u. U. noch an die Fülle auf den Pisten und in den Skiorten. In den letzten Jahren spielten noch die Kosten für Unterkünfte und die Liftkarten eine Rolle. Seit dem Iran-Krieg kam noch die Höhe der Benzinkosten dazu. Das Skifahren entwickelt sich langsam, aber beständig, durch diese Entwicklungen zu einem „Luxusartikel“. Und trotzdem fahren wir zum Skifahren in die winterlichen Berge. Der Skisport in all seinen Ausprägungen muss eine wundersame Faszination innehaben. Die Artikel aus einzelnen Kursen des abgelaufenen Ski winters (siehe S. 18 – 29) spiegeln davon anschaulich einige dieser Facetten wieder. Vielleicht entdeckt Ihr/entdecken Sie ähnliche Erfahrungen und Eindrücke. Dann steht der Vorfreude auf das vorliegende Programm SPORTS und den kommenden Ski winter nichts mehr im Weg.

Für die neue Skisaison 2026/2027 wünschen wir allen Skifahrerinnen und Skifahrern gute Schneebedingungen, Sonne oder wenigstens gute Sichtverhältnisse, angemessene Temperaturen und zahlreiche genussvoll empfundene Kurvenfahrten.

Vor allem aber verletzungsfreies Skifahren.

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

Die zentralen Veranstaltungen von SPORTS in dieser Saison:

- ◆ das Schneesportforum SPORTS in Suldern am Ortler/Südtirol vom 29.11. – 06.12.2026
- ◆ der Seniorenkurs in Telfes/Stubaital vom 15.01. – 22.01.2027
- ◆ das SPORTS-Meeting vom 05.05. – 09.05.2027 in Hinterux; die Planung laufen.

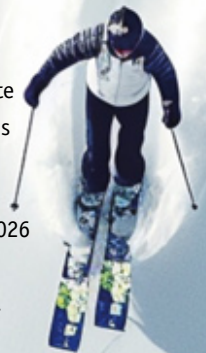
Wichtige Hinweise dazu:

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

Wir hoffen, dass Sie/Ihr aus den Veranstaltungen Freude und Gewinn erzielen werden/werdet!

Eine schneereiche und freudvolle Skisaison wünscht Ihnen/Euch

Roman Latsch
Ausbildungsreferent



Veranstaltungsübersicht SPORTS Winter 2026/2027

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

Termin	Zielgruppe	Inhalt	Ort	Kurs-Nr.
10.10. – 17.10.26	Interessierte	Skitechnik für Fortgeschrittene Skimatrix ...	Hintertux	4.1
17.10. – 24.10.26	Lehrer NRW	Vorbereitung auf Schulfahrten	Hintertux	3.1
24.10. – 31.10.26	Lehrer NRW	Vorbereitung auf Schulfahrten	Pitztal	3.2
25.10. – 31.10.26	Lehrer NRW	Vorbereitung auf Schulfahrten	Hintertux	3.3
11/2026	Interessierte	Workshop Buckelpiste	Kaprun	4.2
29.11. – 06.12.26	Interessierte	SPORTS-Schneesportforum Praxis- und Theorieangebote	Sulden/Südtirol	1.1
27.12.26 – 03.01.27	Lehrer	Vorbereitung auf Schulfahrten	Katschberg	3.4
02.01. – 08.01.27	Lehrer	Schneesport an Schulen	Kaprun/Kitzsteinhorn	3.5
15.01. – 22.01.27	Senioren/Interessierte	Skifahren (nicht nur) für Senioren	Telfes/Stubaital	1.2
23.01. – 30.01.27	Sportmediziner	Sportmediziner-Kongress	St. Anton/Arlberg	4.3
13.02. – 20.02.27	Interessierte	Skifahren in der Gruppe in verschiedenen Skigebieten	Pellegrino-Pass/ Dolomiten	4.4
28.03. – 04.04.27	Skilehrer/-innen, Skilehrerassistent/-in, ambitionierte Skifahrer/-innen	SPORTS-Ausbildungskurs mit Prüfung zur Lizenz SPORTS-Skilehrer/-in	Hintertux	2.1
20.03. – 27.03.27	Lehrer NRW	Vorbereitung auf Schulfahrten	Zell am Ziller	3.6
27.03. – 03.04.27	Lehrer NRW	Vorbereitung auf Schulfahrten	Pitztal	3.7
05.05. – 09.05.27	SPORTS-Mitglieder, interessierte Skifahrer/-innen	SPORTS-Meeting: freudvolles gemeinsames Skifahren und Erleben in der Gruppe; Saisonabschlussfahrt SPORTS	Hintertux	1.3
05/2027	Interessierte	Buckelpistentraining	Kaprun	4.5
12/2027	Interessierte	Schneesportforum: Praxis- und Theorieangebote		

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

Termin erfragen!	Interessierte	Skifahren wie Gott in Frankreich	Valmorel	4.6
------------------	---------------	----------------------------------	----------	-----

Schon jetzt der Hinweis: Der Redaktionsschluss für das Programmheft 2027/2028 wurde auf Ende Mai 2027 festgelegt! Kurs-Ausschreibungen bitte an: ski.roman@web.de

15. Schneesportforum SPORTS

Skisaison 2026/2027

Gemeinsam auf den Gipfel



29.11. – 06.12.2026
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
- Schwungerlebnisse 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 2026/2027

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 2026 • Start in die neue Skisaison

29.11. – 06.12.2026, Sulden/Südtirol, Hotel Julius Payer**s**

Das 15. 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 2026/2027, 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

1.2 SPORTS-Seniorenskilauf

15.01. – 22.01.2027, Telfes/Stubaital (Schlick 2000, Serles, Stubaier Gletscher), Hotel Oberhofer****

Freudvolles Skifahren für jedermann (nicht nur für Seniorinnen/Senioren), Möglichkeiten für Wiedereinsteiger/Umsteiger (keine Anfänger)

Skilehrer: Hubert Fehr, Alfred Grünekle

Preis: Mitglieder 1.450,- Euro, Nichtmitglieder: 1.500,- Euro [EZ +300,- Euro] (HP, Skikurs, Skipass, Leihski in begrenzter Anzahl)

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

1.3 SPORTS-Meeting

05.05. – 09.05.2027, Hintertux/Tirol, VALARA – Alpine Art Hotel

Wir werden wieder wie in den letzten Jahren die Pisten auf dem Hintertuxer Gletscher nutzen. In diesen Jahren konnten wir bei sehr guten Schneeverhältnissen die abwechslungsreichen Pisten genießen.

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

Planung: Wir sind in der Planung. Über den Preis für die Teilnahme, die konkrete Ausschreibung und das Anmeldeformular werden wir in einem Newsletter und auf der Internetseite informieren.

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. – 04.04.2027, 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.

Fortbildungen für den Schulbereich

3.1 Lehrerfortbildung Nordrhein-Westfalen

17.10. – 24.10.2026, Hintertuxer Gletscher, Hintertux, Hotel Kössler***

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

Leitung: Dirk van Klev, Roman Latsch

Preis: 1.135,- 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, Hamburg und weitere Bundesländer

24.10. – 31.10.2026, Pitztaler Gletscher, Plangeross, Hotel Sonnblick****

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

Leitung: Hubert Fehr, Dirk van Klev

Preis: 1.339 Euro (7 x HP, Liftpass, Lehrgang)

Info: Hubert Fehr, Tel.: 040-846563, E-Mail: hubert.fehr@hotmail.de, Dirk van Klev,
E-Mail: dirk.vanklev@online.de,

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

3.3 Lehrerfortbildung Nordrhein-Westfalen

25.10. –31.10.2026, Hintertuxer Gletscher, Lanersbach, Hotel Pinzger ***

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

Leitung: Rainer Fischer

Preis: 1.135 Euro (6 x HP, Liftpass, Lehrgang)

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

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

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

27.12. 2026 – 03.01.2027, Katschberg, Lungau, Sporthotel Zederhaus

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

Leitung: Dirk van Klev

Preis: 1.209 Euro (7 x HP, Liftpass, Lehrgang)

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

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

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

02.01. – 08.01.2027, 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

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

20.03. – 27.03.2027, Zell am Ziller, Zillertal Arena, Hotel Neuwirt****

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

Leitung: Rainer Fischer

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

3.7 Lehrerfortbildung Nordrhein-Westfalen

27.03. – 03.04.2027, 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 ...

10.10. – 17.10.2026, 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 2026, 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



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 2026/2027 als SPORTS-Skilehrerski an.

Folgende Ski stehen zur Auswahl:

ATOMIC Redster S9 Revo inkl. Bindun reg. Vk. 1160 € **SPORTS-Preis 780 €**

Atomic Q7 inkl. Bindung reg. Vk. 860 € **SPORTS-Preis 600 €**

Fischer RC 4 ST inkl. Bindung reg. Vk. 800 € **SPORTS-Preis 475 €**

HEAD Supershape Magnum mit Protektor Bindung reg. Vk. 950 € **SPORTS-Preis 600 €**

Head World Cup Rebels e.SL oder e.SL Pro auf Anfrage.

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



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“.

4.3 Winterlehrgang des Sportärzteverbandes Hessen e. V.

23.01. – 30.01.2027, St. Anton/Arlberg

Sportärzteverband Hessen mit Dr. Ingo Tusk, Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka, 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

13.02. – 20.02.2027, Pellegrino-Pass, Tre Valli, Marmolada, Sella Ronda, Lusia, Alba, Obereggen u. a. m., Hotel „Refugio Flora Alpina“

Organisation: Winny Siedlaczek

Skilehrer, Gruppenleiter: Hubert Fehr, Heinz Hopferwieser

Preis: Mitglieder 1.700 Euro, Nichtmitglieder 1900,- 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

4.5 Buckelpisten-Camp 2027

Mai/Juni 2027, 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 2027

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

Ich will die Stille hören

Diesen Satz hörte ich als Schüler des Öfteren. Einer meiner Lehrer wollte uns Schülern so zu etwas mehr Ruhe im Klassenzimmer führen.

In meinem Skifahrerleben ist mir nicht oft, aber wenn, dann doch sehr eindrücklich die Stille begegnet.

Einmal in den Dolomiten war ich als vermutlich einer der letzten Fahrgäste mit der Gondel auf den Berg gekommen. Ich wartete ein paar Minuten und war dann tatsächlich für eine gewisse Zeit allein. Bei meiner einsamen Abfahrt hielt ich mittendrin an und konnte dort tatsächlich diese einmalige Stille hören. Ein eindringliches Erlebnis, das ich bis heute nicht vergessen habe. Es war eine erhabene Stille in einer traumhaften Gebirgslandschaft. Ein Augenblick für meine ganz eigene Momenten-Sammlung. Ein kurzer Wimpernschlag, in dem die Zeit stehen zu bleiben schien.

In den Bergen ist das möglich. Am Meer funktioniert das nicht. Da rauscht es permanent.

Vielleicht sollten wir da, wo ALLE sind, einfach fehlen!

Euer „Skilosoph“



Alfred Grünekle

Anmerkungen zum Programmheft 2026/2027

Es fehlt vielen Mitgliedern: das Skimanual SPORTS. Mit dem Heft 2022/2023 hat sich die langjährige Redaktion verabschiedet. Leider hat sich die Hoffnung auf eine Nachfolge noch nicht erfüllt. Aus diesem Grund haben wir – Hubert Fehr und ich – seit der Ausgabe 2023/2024 das Programmheft um immer noch aktuelle Artikel aus den vorliegenden Skimanualen erweitert. Daneben hofften wir, das Programmheft durch Texte aus den Kursen als Nach- und/oder Vorschau zu bereichern. Dieser Teil kann aber nur durch die Bereitschaft von Kursleitern/-leiterinnen und/oder Kursteilnehmern/-teilnehmerinnen zum Schreiben gelingen. Das ist eine Bitte.

Im letzten Teil möchten wir auch aktuelle Inhalte neben den Texten aus den Skimanualen bieten. Vielleicht kann sich das Programmheft zu einem „kleinen“ Skimanual entwickeln. Wir arbeiten dran.



Susanne Fricke-Otto

Pellegrino 2026

Da waren sie wieder, die skifahrbegeisterten Oldies. Vom 21.2.2026 - 28.2.2026 gastierten wir wieder im Refugio Flora Alpina, um eine Woche in den wunderschönen Dolomiten Ski fahren zu können.

Schon am Anreisetag war die Begeisterung groß. Die Unterkunft wurde im vergangenen Jahr von Harald de Pelegrini und seiner Familie großzügig renoviert.

Wir fanden luxuriöse, moderne 2-4 Bettzimmer, teilweise mit Balkon und traumhaften Blick auf die Pala-Gruppe, vor.

Ab Sonntag, dem ersten Aktivtag, durften wir uns über blauen Himmel und frisch gefallenen Schnee freuen.

Die ganze Woche schönes Wetter und gute Sicht. Es war die Entschädigung für das Jahr 2025, das wolkig und mit schlechter Sicht in Erinnerung war.

So freuten sich alle über die fantastischen Bedingungen und es machte uns das Skifahren auch im hohen Alter zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Wieder wunderbar von Hubert Fehr und Heinz Hopfwieser über die Pisten geführt, haben wir die Woche in geselliger Gemeinschaft genossen. Dieses Mal nur mit 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.





Leider konnten einige, liebe Freunde aus den letzten Jahren krankheits- oder verletzungsbedingt nicht teilnehmen. Sie haben uns aber zumindest mental begleitet und ihre Teilnahme 2027 in Aussicht gestellt. Wir wünschen Ihnen gute Besserung und freuen uns auf das Wiedersehen.

Nach gelungenen Skitagen mit Einkehrschwüngen und Sonnenbaden konnten sich einige von uns in Sauna und Whirlpool entspannen. Abends wurden wir von der guten, italienischen Küche von Harald und seinem Team verwöhnt.

Das reichhaltige Vorspeisenbuffet und anschließend „Primi“ und „Secondi“ in halben oder ganzen Portionen, die Süßspeisen zum Nachtisch waren wieder ein abendliches Highlight.

Dazu ein guter Wein und zum Abschluss gelegentlich ein „Winni“ (ein aus Enzian selbst gebrannter Schnaps) hoben die Stimmung.

Das Abendprogramm gestaltete sich vielseitig:

- ◆ Ein Vortrag von Hubert Fehr über die richtigen Techniken beim Skifahren am Beispiel der Profifahrer.
- ◆ Heinz und Hubert zeigten uns das professionelle Wachsen der Skier, damit Heidrun am nächsten Tag noch schneller unterwegs sein konnte. Den beiden sei Dank für Ihre Unterstützung in jeder Hinsicht in dieser Woche.
- ◆ Ein Vortrag von Hans-Joachim Willerding über seine Reise nach Nepal war beeindruckend.
- ◆ Etwas weniger stimmungsgewaltig (wenige Teilnehmer), aber umso mehr mit Schwung und Freude waren die Abende mit Musik und Texten (Heinz an der Gitarre und Ulla an der Querflöte) wieder eine Freude für alle.
- ◆ Gesellige, lustige Spieleabende, bei denen auch gequatscht wurde.

In diesem Jahr konnte auf erfreuliche Ereignisse angestoßen werden. Man fand sich nach dem Skifahren in fröhlicher Runde in der Sonne auf der Terrasse ein, um die Geburt eines weiteren Enkelkinds und den Geburtstag von Heinz mit einem Prosecco zu feiern.

An dieser Stelle soll auch ein Gruß und Dank an Winnie gehen, der leider dieses Mal aus familiären Gründen nicht dabei sein konnte. Er hat der Gruppe einen lieben Brief geschrieben und sicher oft an uns gedacht. Im nächsten Jahr möchte er wieder dabei sein.

Bernd und Ulla haben ihn bestens vertreten und mit Harald schon die Skifahrt 2027 vom 13.2.2027 bis 20.2.2027 vereinbart.

Am letzten Tag konnten wir am Pellegrino noch einmal die Berge und Pisten genießen. Heinz übernahm allein die Leitung und Führung der Gruppe, da Hubert aus familiären Gründen früher abreisen musste.

Leider kam es dann noch zu einem Skiunfall. Die Versorgung in Moena und Begleitung durch die lieben Mitskifahrerinnen gelang gut und Susanne freut sich nach Genesung auf 2027 und die Dolomiten.

So blicken wir auf eine tolle gemeinsame Skiwoche zurück. Skifahren im Alter hat durch diese Gemeinschaft, die Freude am Sport und der Natur eine neue Inspiration erfahren.

Ich freue mich auf 2027 mit vielen alten Junggebliebenen. Vielleicht auch neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmern.



Karlo Keller, Birgit Kostbahn, Sven Schade, Kolja Delkus, Laura Sielski und Wolfgang Schneider

Zertifikatskurs „Skifahren und Snowboarden mit Schülerinnen und Schülern“.

Lehrgang 2026 am BSFZ Kitzsteinhorn vom 02.01. – 08.01.

Die Warteschlange im Alpin Center reißt nicht ab. Die meisten Kunden brauchen neue Handschuhe, nachdem die alten ihre Funktion bei minus 24,5 Grad eingestellt haben und der Wind die Temperatur gefühlt noch einige Grad kälter erscheinen lässt. Auch Anne, eine unserer Fortbilderinnen, ist mit schmerzenden Fingern darunter und entscheidet sich für Fäustlinge. Wenige Minuten später, oben auf den schattigen Pisten unter dem Kitzsteinhorn, dann die Erkenntnis: „Einer meiner besten Käufe seit langem“. Doch die zapfigen Temperaturen sind nicht der einzige Rekord beim diesjährigen Aus- und Fortbildungslehrgang am BSFZ Kitzsteinhorn.

So viele waren wir noch nie! Mit 31 Teilnehmern und drei Kursen bei der Ausbildung Ski Alpin, 6 beim Ausbildungskurs Snowboard und 8 bei der Fortbildung Ski Alpin haben wir mit 45 TN die Grenze der Gruppengröße erreicht. Alle Gedankenspiele im Vorfeld, wie wir auf große Unterschiede im Fahrkönnen reagieren könnten, erwiesen sich zum Glück als unnötig. Schnell war zu sehen, dass alle ihr Eigenkönnen richtig eingeschätzt haben und zur richtigen Zeit am richtigen Ort waren.



... ein Teil der Lehrgangsgruppe am Ausstieg der Kitzlifte

Wobei wir hier wieder beim Lehrgangsort sind. Es ist extrem wertvoll, direkt an der Piste zu wohnen und bequem mit festen Essenszeiten planen zu können. Lehrgangsinhalte lassen sich je nach Schnee- und Wetterlage sinnvoll verändern und ergänzen, die eigenen Seminarräume sind zeitsparend und zudem bestens eingerichtet.

Sehr kurzweilig und neu war der gemeinsame Sportabend. Nach Sven´s Einstieg, dem „Dietrichspiel“, bei dem schon schnell der sportliche Ehrgeiz zu sehen war, formierten sich verschiedene Gruppen in „Ihrer“ Sportart.



Neben Volleyball, Basketball und Fußball war dann u.a. Einradfahren, Akrobatik und Funktionsgymnastik angesagt.

Eine weitere lehrgangsübergreifende Veranstaltung ist die Vorlesung zur „Vorbereitung, Organisation und Durchführung von Wintersportwochen“. Ob selbst-, teil- oder fremdorganisiert – der Austausch darüber bringt immer wertvolle Erkenntnisse. Hier dürfen wir mittlerweile schon traditionell Wolfgang KREMER von der Fa. KLÜHSPIES begrüßen, der seine umfangreichen Erfahrungen einbringt. Vielen Dank, Wolfgang!

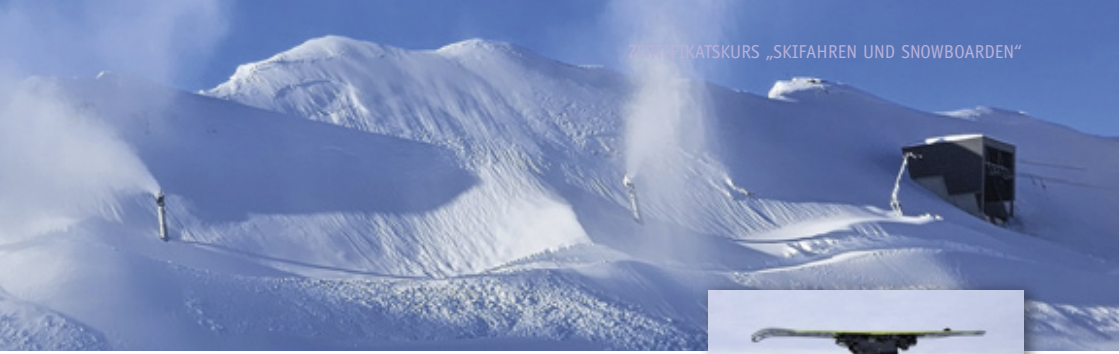
Auch am Abschlussabend erlebten wir ein Novum. Zum ersten Mal wurden in einem unterhaltsamen Rollenspiel gleich zwei Frauen zum „Anführer der BSFZ Räuberbande 2026“ gekürt!

Ausbildung Ski Alpin – 31 TN – Karlo, Birgit, Sven und Laura

Für die Ausbildungsgruppen des Lehrgangs 2026 hätte das Jahr nicht erfolgreicher starten können! Sie lernten auf der Piste, wie man sich als Anfänger an das Schneesportgerät Ski herantastet, wie man die ersten Kurven fährt, das Kurvenfahren verbessert, feilten an ihrer eigenen Technik und lernten in zahlreichen Seminarstunden die Theorie hinter dem Erlebnis Skifahren.

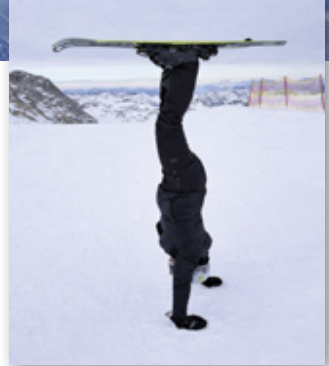
Das hochalpine Gelände zeigte sich von seiner besten Seite: Bei sonnigen minus 20° und top Schneebedin-





ungen hielt die Motivation und gute Laune den intensiven und herausfordernden Tagen stand. Liebevoll und detailliert ausgearbeitete Lehrproben wurden durchgeführt und am Ende konnten alle Teilnehmer mit bestandenem Zertifikat das Höhentaining verlassen.

... da war das Thema wohl Hochentlastung 😊



Ausbildung Snowboard – 6 TN – Kolja

„Klein, aber fein“ – so präsentierte sich Kolja's Snowboard-Gruppe. Die überschaubare Teilnehmerzahl ermöglichte ein intensives und individuelles Coaching. Gerade bei den klirrenden Temperaturen war stetige Bewegung gefragt; langes Rumsitzen im Schnee wurde tunlichst vermieden.

Der Fokus lag auf dem Spagat zwischen der Verbesserung des eigenen Fahrkönnens und der methodischen Ausbildung für den Schulunterricht. Wie bringe ich Anfänger sicher aufs Brett? Wie korrigiere ich Fehler effektiv? Diese Fragen wurden in Theorie und viel Praxis beantwortet. Die hochmotivierte und äußerst talentierte Truppe trotzte der Kälte mit viel Einsatz, sodass am Ende alle mit neuem Know-how vom Gletscher kamen. Auch beim bunten Abschlussabend mischten die Boarder kräftig mit und bewiesen, dass sie als Team nicht nur auf der Piste bestens harmonieren. Stay sideways!



Fortbildung Ski Alpin – 8 TN – Wolfgang

Es freut uns besonders, wenn jemand nach bestandener Ausbildung oder bereits erfolgter Fortbildung wieder den Weg zu uns findet. So konnten wir gleich vier alte Bekannte begrüßen, die mit den „Neuen“ von Anfang an eine sehr angenehme Lehrgangsgruppe bildeten. Im umfangreichen Wochenprogramm haben wir alle Basisinhalte und auch die persönlichen Wünsche abgearbeitet. Ob die Übungen zum Tiefschneefahren den erwünschten Erfolg bringen, konnten wir mangels Tiefschnee – der kam erst nach der Abreise – leider noch nicht erfahren.

Nach der Praxis verfügen die Fortbilder im Gegensatz zu den Ausbildungsgruppen über deutlich mehr Freiraum und haben reichlich die hochwertigen Fitness- und Wellnessangebote genutzt. Darüber hinaus waren sie auch gern gesehene Gäste in den abendlichen Vorlesungen und konnten in der Sportsbar einige Tipps z.B. zu den Lehrproben weitergeben. Ein Fortbilder sammelte als selbsternannter Kameramann in allen Gruppen reichlich Bild- und Videomaterial, das auf der Homepage www.skiunterricht.com als Download zur Verfügung steht.

Fazit

Ein rundum gelungener Lehrgang, der Lust auf 2027 macht. Der Termin steht fest: wie immer vom 02. – 08. Januar.

Herzliche Grüße – SKI YOU !



Claudia Kahrman

„Seniorenskilauf“ im Stubaital

Auch wenn es sich nicht so anhören mag, eine Woche „Seniorenskilauf“ mit SPORTS bedeutet sportliches Skivergnügen pur.

21 sportliche Skifahrerinnen und Skifahrer, die gut gelaunt, entspannt auf die Piste gehen, skifahrerisch auch noch was dazu lernen möchten und Tipps ebenfalls gekonnt und erfolgreich umsetzen.

Zwei Skigruppen, Hubert und Alfred als Skiguide, die die Gruppen abwechselnd begleiteten, hilfreiche Hinweise und Anregungen von beiden, Schlick 2000 und Stubai Gletscher als Skigebiete, alles in allem hervorragende Bedingungen.

Dass auch noch das Wetter – eine Woche Sonne pur – und der Schnee, ein herrlich griffiger, passen, machte alles so ziemlich perfekt. Perfektion hätten wir tatsächlich dann erreicht, wenn die Toiletten auf der Dresdener Hütte funktioniert hätten.

Und überhaupt: Die Unterbringung im Hotel Oberhofer war sehr komfortabel bei einer ausgezeichneten Küche und super freundlichem Personal.

Ich war in der Gruppe das „Küken“, habe aber schnell gemerkt, dass das nur für mein Geburtsdatum im Personalausweis gilt. Ansonsten aber war ich am Ende der Skitage mit meinen Gelenken und Muskeln „gefühlt“ eher am anderen Ende des Altersspektrums.





Mein persönlicher Erklärungs- und Beruhigungsversuch mir einzureden, dass ich als „Küken“ der Gruppe die Ersatzteile (Knie, Hüfte ...), die andere bereits haben, in absehbarer Zeit brauche, war nicht wirklich hilfreich, da das bei weitem nicht bei allen der Fall war. Auch den Versuch der Entschuldigung, dass ich als noch Arbeitende im Gegensatz zu den Ruheständlerinnen und Ruheständlern weniger Zeit für Sport habe, kann man lediglich als faule Ausrede betiteln.

Fazit: 21 Leute haben eine Woche lang sportlich motiviert auf höchstem Niveau Carvingkurven in den Schnee gezogen und Pisten und Hänge aller Neigungsgrade meisterlich bewältigt.

Und hatten danach immer noch Power für ein unterhaltsames Abendprogramm mit Musizieren, Singen, Lesung, Eisstockschießen und gemütlichem Beisammensein.

Ich fahre im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder mit. Jetzt muss ich aber zum Sport, damit ich dann auch fitnessmäßig auf Augenhöhe bin. 😊

Anja Guntermann

Meeting 2026

4-Sterne-Hotel, oh-la-la,
 die Unterkunft ist wunderbar.
 Und am Essen mangelt's nicht,
 man fürchtet gar um sein Gewicht.
 Mit Head und Elan Ski versorgt,
 werden wir wirklich gut umsorgt.
 Um 9 Uhr 9 geht's morgens los.
 Wir treffen uns am Gletscherbus.
 Und Alfred hat bestimmt 'nen Plan,
 mit dem er uns beglücken kann.
 Wir rollen Schultern, Kopf und Knie,
 dann tut beim Skifahr'n auch nichts weh.

4 Tage reiner Sonnenschein
 Skifahr'n kann gar nicht schöner sein.
 Und auch der Fotostop war grandios,
 die Aussicht ist einfach famos.
 Hannes ist leider nicht ganz fit,
 macht aber trotzdem prima mit.
 Wir treffen ihn auf halbem Weg
 zu einem Skitag-Abschlussdrink.
 Und lauschen, wenn er erzählt,
 was er am Tage hat erlebt.

Sehr gerne wurde auch probiert,
 wie Zirbe schmeckt, wenn destilliert.

Für dieses Meeting danken wir
 Euch beiden Leitern wirklich sehr.

Anbei ein kleines Dankeschön,
 wir hoffen auf ein Wiedersehen!



Organisationsteam Schneesportforum

15. Schneesportforum

Unter dem Motto **„Gemeinsam auf den Gipfel“** laden wir alle interessierten Skifahrer und Skifahrerinnen recht herzlich zu unserem **15. Jubiläums Schneesportforum** vom **29. November bis 06. Dezember 2026** nach **Sulden am Ortler** ein. Das Angebot reicht, wie gewohnt, 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 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.

In der Skipraxis widmen wir uns intensiv den Themen:

- ◆ Skientwicklung (aktuelle Trends),
- ◆ aktuelle Skimodelle (testen),
- ◆ Vermittlungswege (Skifahren mit/bei SPORTS),
- ◆ aktuelle Tendenzen im Ski-Rennlauf,
- ◆ individuelles Skifahren (eigene Stärken) und
- ◆ gemeinsames Skifahren.

Die Veranstaltung wird auch als Fortbildung für SPORTS-/Skilehrer/-innen anerkannt. Ebenso stellt die Skiwoche eine geeignete Fortbildungsmaßnahme für Hochschullehrende, Auszubildende im Allgemeinen Hochschulsport sowie für Lehrende an Schulen und anderen Bildungseinrichtungen dar. Zudem stehen aktuelle Skimodelle (von Dienstag bis einschließlich Samstag) zum Testen zur Verfügung.

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).

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

Detailinformationen

Kosten

Die aufgelisteten Kosten beinhalten die Unterbringung und Verpflegung (Halbpension) im Hotel Julius Payer¹, den Skipass, die Test-Ski und die Lehrgangsgebühr pro Person.

7-Tage Schneesportforum (So. 29.11. bis So. 06.12.2026):

Doppelzimmer (inkl. 6-Tage-Skipass Mo.-Sa.): € 1110,-

Doppelzimmer (inkl. 7-Tage-Skipass Mo.-So.): € 1125,-

Einzelzimmer (inkl. 6-Tage-Skipass Mo.-Sa.): € 1300,-

Einzelzimmer (inkl. 7-Tage-Skipass Mo.-So.): € 1315,-

3-/4-Bettzimmer ermäßigt² (inkl. 6-Tage-Skipass Mo.-Sa.): € 920,-

3-/4-Bettzimmer ermäßigt² (inkl. 7-Tage-Skipass Mo.-So.): € 935,-

Eine verkürzte Teilnahme und Unterbringung sind auf Anfrage möglich!

¹ Sollten mehr Anmeldungen eingehen, als Kapazitäten im Hotel Julius Payer zur Verfügung stehen, kann eine Unterbringung im Nachbarhaus erfolgen. Die Zuteilung nimmt das Hotel nach Eingang der finalen Anmeldeliste vor.

² ermäßigtes Angebot gilt für Auszubildende, Referendare/Referendarinnen sowie Studierende.

Anmeldung/Anfragen zur Organisation vorab

Geschäftsstelle SPORTS

Wallstraße 36,

45770 Marl

E-Mail: sports-ski@gmx.de

Internet: www.sports-ski.eu

www.facebook.com/Schneesportforum.SPORTS

Tel.: +49 (0) 2365-202072

Einzahlung der Teilnahmegebühr

Verwendungszweck: Schneesportforum 2026

Empfänger: SPORTS, Vereinigung für Wintersport e.V.

IBAN: DE13 4265 0150 1000 1873 83

Informationen/Anfragen zur Planung vor Ort

Hannes Forster E-Mail: schneesport@web.de

Dr. Sören D. Baumgärtner E-Mail: s.baumgaertner@sport.uni-frankfurt.de

Dr. Wolfram Streso E-Mail: wstreso@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 SPORTS), Jevenstedter Straße 128, 22547 Hamburg, Tel.: 040-846563, E-Mail: hubert.fehr@hotmail.de

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

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

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

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

Martin Gößl, Sporthaus Werne (Wirtschaftsreferent 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 SPORTS), Ernst-Thälmann-Straße 101, 15344 Strausberg, E-Mail: claudia.kahrman@kahrman.de

Bernhard Kuchler (Justiziar SPORTS), Langerstraße 75 b, 59368 Werne, Tel.: 0177-7542824, E-Mail bernhard.kuchler@gmail.com

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. Siehe auch Bd. 28 der SPORTS-Schriftenreihe zum Wintersport, Zeitzeichen Ski alpin. 100 Flugblätter von SPORTS.)

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

StefFUNski – 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

Medienhinweise

Literatur

Für Aus-, Fortbildungen, Eigenstudium

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)

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/).

Deutscher Skilehrerverband (Hg.). Besser unterrichten Ski. www.skilehrerverband.de/produkt-kategorie/dslv-unterrichtsmaterial/literatur/).

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 Jugendskilaufl. 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.kluhsphies.com)

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

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 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. Praxishandbuch. 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)

App

Carv2. Eine App, mit deren Unterstützung das individuelle Skifahren verbessert werden kann. Die App wird direkt vom britischen Hersteller Motion Metrics vertrieben.

Informationen: www.getcarv.com/how-it-works

Deutscher Skilehrerverband. How2ski – Die App für Skilehrer/Skilehrerinnen.

Weitere Informationen: www.skilehrerverband.de/dslv-app-how2ski/

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**, die gerade in Kursen, an denen Nicht-Mitglieder von SPORTS teilnehmen, ausgelegt und kostenfrei abgegeben werden können.

Alfred Grünekle

Eine „Buchbesprechung“: Schnee- & Lawinenfibel

Unter einer Fibel versteht man ein Lernlesebuch für Einsteiger. Die vorliegende Schnee- & Lawinenfibel hilft aber nicht nur dem Einsteiger in das Metier, sondern auch dem Experten.

Es gibt zahlreiche und sehr gute Veröffentlichungen zu dem Metier Schnee und Lawine (siehe auch die folgende Literaturliste), die sehr detailliert Sachverhalte darstellen, gut lesbar sind, viele Grafiken und Schaubilder zur Illustration und Verdeutlichung von Inhalten enthalten. Die Schnee- & Lawinenfibel bietet das in einer kompakten und eindeutig strukturierten Form mit zahlreichen Abbildungen.

Im Vorwort schreibt der Präsident des ÖKAS Peter Paal: „Format, Grafik und Inhalte wurden komplett überarbeitet und so aufgebaut, dass von der Entstehung einer Schneeflocke, über die Umwandlungsprozesse in der Schneedecke und der Interpretation der Lawinenprognose bis zum Auslösemechanismus eines Schneebrettes alles aufbauend nachvollzogen werden kann.“

Die Titel der fünf Kapitel belegen die Struktur:

- ◆ Von der Schneeflocke zur Schneedecke
- ◆ Die Schneedecke im Winterverlauf
- ◆ Lawinen
- ◆ Tests und Prognosen
- ◆ Goldene Regeln fürs Gelände.

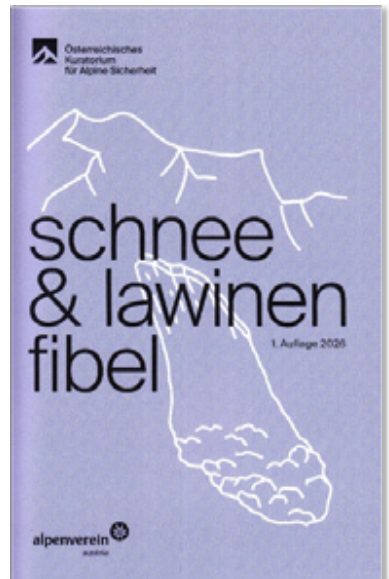
Kapitel zur Tourenplanung, Lawinennotfall etc. werden in einer kommenden „Skitouren- und Freeridefibel“ behandelt.

Die Fibel eignet sich ideal zum Eigenstudium, als Quelle und Material für Aus- und Fortbildungen. Selbst für die Präsentation in schulischen Kursangeboten ist sie einzusetzen. Das Format von 12 x 18 cm passt gut in jeden Rucksack oder in die Beintasche der Ski- oder Tourenhose.

Bezug: <https://alpinesicherheit.at/die-neue-schnee-und-lawinenfibel-jetzt-im-shop/>

Preis: 10 €

Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit (Hg.) (2026). Schnee- & Lawinenfibel. 1. Auflage. Innsbruck.



Alfred Grünekle

Literaturliste – Lawinen (04/2026)

Bayerisches Kuratorium für alpine Sicherheit. Memory Achtung Lawinen! Schnee Memory.

Hinweis: „Das Schneememory ist ein Bilderlegespiel für 2 bis 10 Personen. Es kann als einfaches Memory zu Hause mit Bergfreund/-innen gespielt oder in verschiedenen Variationen als Lernspiel in der Ausbildung zum Thema Schnee- und Lawinenkunde eingesetzt werden.“

Das Spiel besteht aus 24 Bildkartenpaaren mit verschiedenen interessanten Motiven aus den Themenbereichen Lawinenarten, Schneekristalle und Wetter/Schneedecke. Weiter ergänzen Textkarten und kleine Schneekristallkarten das Spiel. Quelle/Bezug: www.dav-shop.de (Karten & Bücher)

Engler, Martin/Mersch, Jan (2001). SnowCard. Lawinen-Risiko-Check. Oberhaching: Bergverlag Rother. (ISBN 978-3-7633-6030-7)

Es gab 2020 noch einmal eine neue Version mit komplett überarbeitetem Begleitheft. Die DAV SnowCard ist ein Hilfsmittel für den schnellen und einfachen Risiko-Check zur Lawinengefahr. Sie hilft zudem, lawinenbezogene Informationen bei der Tourenplanung und im Gelände zu strukturieren. Aber auch diese Neuauflage ist vergriffen.

Weitere Informationen: https://www.alpenverein.de/artikel/dav-snowcard-lawinen-risiko-check_cb31e9b1-50be-4c42-ad39-7452f9d98c74

Engler, Martin mit Beiträgen von Jan Mersch (2001). Die weiße Gefahr: Schnee und Lawinen. Erfahrungen – Mechanismen – Risikomanagement. Sulzberg: Verlag Martin Engler. (ISBN 978-3-980759113)
Bezug: www.amazon.de/Die-weiße-Gefahr-Erfahrungen-Risikomanagement/dp/3980759113.

Fellin, Wolfgang (2025). Einführung in Eis-, Schnee- und Lawinenmechanik. 2. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag. (ISBN 978-3-662-71228-3)

Fleischmann, Markus/Hummel, Christoph/Hellberg, Florian (2027). Skibergsteigen – Freeriding. Alpin-Lehrplan 4. Reihe Wissen & Praxis. 7., vollständig überarbeitete Auflage. Oberhaching: Bergverlag Rother. (ISBN 978-3-7633-6111-3)

Harvey, Stephan/Rhyner, Hansueli/Schweizer, Jürg (2022). Ratgeber Outdoor Praxis – Lawinenkunde: Praxiswissen für Einsteiger und Profis zu Gefahren, Risiken und Strategien auf Skitour, beim Snowboarden, Freeriden, Variantenfahren oder Schneeschuhwandern. 1. Auflage. München: Bruckmann Verlag. (ISBN 978-3-734315749)

Hoffmann, Michael/Bolesch, Rainer/Hofmann, Gerhard (2024). Wetter- Orientierung. Alpin-Lehrplan 6. Reihe Wissen & Praxis. 5., aktualisierte Auflage. Oberhaching: (ISBN978-3-7633-6093-2)

Kurzeder, Tobias/Feist, Holger (2012). PowderGuide. Lawinen: Risiko-Check für Freerider. 4., erweiterte Neuauflage. Innsbruck: Tyrolia. (ISBN 978-3-7022-2352-6)

Mair, Rudi/Nairz, Patrick (2018). Lawine. Die entscheidenden Probleme und Gefahrenmuster erkennen. 8. komplett überarbeitete und aktualisierte Auflage. Innsbruck-Wien: Tyrolia-Verlag. (ISBN 978-3-7022-3504-8)

Mersch, Jan/Fleischmann, Markus/Mittermayer, Helmut (2021). Lawinen: Erkennen – Beurteilen – Vermeiden. Bergwelten. (ISBN 978-3711200303)

Munter, Werner (2023). 3x3 Lawinen: Risikomanagement im Wintersport – Snowboarden, Skitouren, Schneeschuh- und Winterwandern. 7., verb. Auflage. Bozen: Tappeiner Verlag. (ISBN 978-8870737752)

Odèn, Jimmy (2014). Powderguide Free Ski. Wissen für die Berge. Hg.: Kurzeder, Tobias/Pohl, Knut. Innsbruck: Tyrolia Verlag. (ISBN 978-3-7022-3295-5)

Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit (Hg.) (2026). Schnee- & Lawinenfibel. 1. Auflage. Innsbruck. Bezug: www.alpinesicherheit.at oder E-Mail: bestellungen@alpinesicherheit.at

Pohl, Walter (2006). Was ein Skifahrer über alpine Gefahren wissen sollte. In: Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung. Band 17 der Schriftenreihe der ASH. S. 99 – 110. Hamburg: Czwalina Verlag. (ISBN 978-3-88020-482-9)

Roth, Eike (2019). Lawinen. Verstehen-Vermeiden-Praxistipps. Reihe Wissen & Praxis. 1. Auflage. Oberhaching: Rother Verlag. (ISBN 978-3-7633-6085-7)

Stiftung Sicherheit im Skisport/DSV (2012). DSV-Serie Lawinenkunde. 13-teilige Serie und Literaturliste.

www.ski-online.de/stiftung-sicherheit/aktuelles/detail/dsv-serie-lawinenkunde.html (über die Internetseite war ich nicht mehr erfolgreich; ich kann die Serie als PDF-Dateien senden)

WSL-Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF (Hg.) (2013). Schnee. Das große Buch vom Schnee. Darmstadt: Primus Verlag. (ISBN 978-3-534-26215-1)

www.whiterisk.ch/de (Online-Tool White Risk)

www.slf.ch (Eid. Institut für Schnee- und Lawinenforschung)

www.powderguide.com

www.lawinenwarndienst-bayern.de (Lawinenberichte, Informationen)

www.lawine.at (Österreich)

www.provincia.bz.it/meteo (Südtirol/Italien)

www.meteofrance.com

www.avalanches.org (Europäische Lawinenwarndienste; bietet weitere detaillierte Informationen)

www.lawinen.org (Europäischer Lawinen Service)

Hotz, Arturo. Rhythmisieren im Schneesport bringt systemisches Koordinieren – auch im Denken! – erst auf den Punkt!

Skimanual 2013/2014. S. 16 – 24.

„Theorie ohne Praxis ist für Genies, Praxis ohne Theorie für Schurken und Gaukler“.

Arturo Hotz liebte solch aphoristische Zuspitzungen, sie machten seine Vorträge zu einem - allerdings meist auch anforderndes – Zuhörvergnügen.

Er betrachtete die Bewegungslehre in seinen vielen Veröffentlichungen (mit „Optimales Bewegungslernen“, zusammen mit Jürgen Weineck, studierten Generationen von Sportstudenten) und Vorträgen als ein ganzheitliches Zusammenspiel von biomechanischen Grundlagen und einer pädagogisch interessierten Philosophie des menschlichen Bewegungshandelns im Allgemeinen und speziell des sportlichen Lernens und Handelns. Arturo Hotz hat uns sein Verständnis in mehreren Vorträgen bei SPORTS-Veranstaltungen nahegebracht. Diesen Beitrag – fast ein Vermächtnis, er starb 2014 – referierte er beim SPORTS-Meeting 2013 im Stubaital. Auch bei diesem Vortrag verdeutlichte er sein umfassendes Lernkonzept. Die Vielzahl der Aspekte, die dafür einbezieht und in der jeweiligen Bedeutung fürs Lernen und Unterrichten ausarbeitet ist schon faszinierend und auch eigenständig. In der klassischen Bewegungslehre und Bewegungspsychologie sind es eher ausgeklammerte Teilaspekte. Alle Teilaspekte subsumiert er hier unter den Begriff des Rhythmus: „Orientieren an der Funktion des Rhythmus! Differenzieren und Rhythmisieren und: Integrieren in die Gestaltungsform des Bewegungsablaufes!“.

Wie immer bei den Ausführungen von Arturo Hotz: Faszinierende Gedanken und Vorschläge, immer anspruchsvoll, aufmerksamkeitsfordernd!

Arturo Hotz

Rhythmisieren im Schneesport bringt systemisches Koordinieren – auch im Denken! – erst auf den Punkt!

Meine Damen und Herren, geschätzte Experten des Schneesportes, liebe Leserinnen und Leser, aber auch ein herzliches Willkommen den einer pädagogisch reflektierten Philosophie nicht A-priori-Abgeneigten!

„Sinn aber, das könnte mehr sein als Wahrheit.“

Norbert BISCHOF, in: „Verstehen und Erklären in der Wissenschaft vom Menschen.“

Wissenschaft – sei es im Sport oder sei es auch anderswo! – muss in erster Linie als eine im Spannungsfeld zwischen Himmel und Erde sinnstiftende, zumindest als eine mögliche Methode verstanden und gehandhabt werden.

Methoden – grundsätzlich und wissenschaftliche im Besonderen – müssen dafür geschaffen und dann auch erwiesenermaßen geeignet sein, dass die in einer bestimmten Richtung erahnten oder gar konkret durch Denken erfassten Erkenntnisse tatsächlich auf diesem Wege aufgespürt, beschrieben, erklärt und von andern Einsichten und Variablen abgegrenzt werden können.

In diesem Sinne erkenntnis-orientiert (er-)forschen heißt logisch und dadurch nachvollziehbar versuchen, vor allem mit Ausschlusskriterien das übertragbar Gültige vom vermeintlich Richtigen zu unterscheiden.

Dennoch ist es nicht a priori ausgeschlossen, dass es Methoden – im Sinne von: Vorgehensweisen – gibt, die möglicherweise bestimmte Phänomene mit Intuition angemessener und verlässlicher erfasst werden können als beispielsweise mit biomechanischen Prinzipien und deren Erkenntnismethoden ...!

Wer sich der Wissenschaft als Erfahrungs- und Erkenntnismethode bedient und mit ihr – gewissermaßen mit der Alten Dame der Wissenschaftstheorie – auch in (wissenschaftlich) anspruchsvoller Art und Weise umzugehen weiß, hat in jedem Fall den Auftrag, an- und dann auch wahrzunehmen, sich mit (logischem) Sachverstand und mit – wenn immer möglich – bereichsübergreifender, an der Philosophie orientiertem Scharfsinn zu bemühen, auch intransparent Komplexes und (vermeintlich) unverständlich Erscheinendes/Auftretendes auf eine – eher! – nachvollziehbar und vermittelbare Einfachheit zu reduzieren.

Einfach, das sei hier vorweg genommen, heißt aber nicht, einfach in kausalen Zusammenhängen denken, also kein kausales Interpretieren, kein kausales Verstehen und kein kausales Konzipieren! In diesem Kontext ist es nahe liegend, Albert EINSTEIN (1879-1955) zu zitieren, der, wohl zu Recht, die Auffassung vertreten hat:

„So einfach wie möglich. Aber nicht einfacher.“

(Anmerkung: Es lohnt sich aber, einige Minuten darüber nachzudenken!)

Komplexes reduzieren heißt...

- ◆ ... sinnstiftendes Entschlacken!
- ◆ ... Redundanz eliminieren!
- ◆ ... Doppelspurigkeiten vermeiden, dafür aber die konstituierenden Strukturelemente deutlicher einseh- und erkennbar machen!

Das heißt als Trilogie formuliert – gleichsam zusammenfassend:

- ◆ **Alles sehen!** (... im Sinne einer notwendigen Voraussetzung!)
- ◆ **Vieles sehen!** (... im Sinne einer nützlichen Vor-Selektion!)
- ◆ **Das Wesentliche erkennen!** (... als souveränes Fokussieren!)

Vor allem im Grauzonenbereich gilt es, eine im Rahmen der Handlungspsychologie erkannte Einsicht hinreichend zu berücksichtigen, nämlich jene, die als Fundamentum festhält:

- ◆ Die Konstellation Person-Aufgabe-Situation ist stets als eine unteilbare Einheit zu verstehen!

Davon abgeleitet gilt es, die folgende relevante Frage zu stellen und nach einer weiterführenden Antwort zu suchen:

- ◆ *Im Anfang steht die nach Sinn lechzende Frage: **Wozu (das Ganze)?***

Diese Wozu-Frage fragt nach dem Sinn unseres Tuns in einer bestimmten Sache und in einem bestimmten Kontext, und zwar stets im Spannungsfeld zwischen Funktion und Form positioniert und in Korrespondenz mit der jeweiligen Person-Aufgabe-Situation-Konstellation.

Im konstruktiven Bereich – und dazu gehören die Bereiche Lernen und Trainieren – ist das Fragen nach der Funktion gleichzeitig auch die Frage, ob diese Funktion in der spezifischen Situation tatsächlich für alle Betroffenen Sinn macht und dadurch auch motivierend ist: Die Struktur organisiert die Funktion, die schließlich in der gegebenen Form erkenn- und auch beurteilbar wird!

Ganz im Sinne solcher Prolegomena werden hier einige wesentliche Gesichtspunkte zusammengetragen, die den nachfolgenden Ausführungen Eckpfeiler und Referenzwerte sein können. Herausgegriffen werden einzelne Aspekte einer qualitativen Bewegungsphilosophie, die aufzeigen, was einerseits aus mehr oder weniger aus subjektiver Sicht in der Welt der Wissenschaft von Bedeutung ist und andererseits, was allenfalls hinsichtlich der Praxisrelevanz neue Impulse vermitteln könnte:

◆ Die Aufgabe der Wissenschaft ist es, in erster Linie:

- Den Erkenntnis-Prozess wissenschaftlich-kriteriengeleitet zu begleiten und dazu beizutragen, das jeweils Wesentliche abzuleiten und herauszuarbeiten:
 - Was ist das Wesen und die Funktion einer Sache?
 - Worauf kommt es an?
 - Was macht für wen, inwiefern (endlich) Sinn?
 - Und: Was kann endlich wie umgesetzt werden?
- Komplexe Zusammenhänge aufzuspüren und aufzuzeigen, aber auch zu ergründen und schließlich auf die wissenschaftliche und/oder praxisbezogene Erkenntnis- Relevanz zu reduzieren!
- Allzu-Abstraktes sowie die das allgemeine Verständnis hemmende Redundanz zu eliminieren!
- Künftig Relevantes zu antizipieren und so zu vergegenwärtigen!
- Historisches im Dienste des künftig Relevanten zu reflektieren!

◆ Die Aufgabe der Wissenschaft ist es zudem:

- Die wegentscheidenden und zielführenden Fragen zu stellen!

Anmerkung: Täten dies die Wissenschaftler/innen nicht, bestünde die Gefahr, plötzlich Antworten auf Fragen zu geben, die weder klug noch weise (und schon gar nicht intelligent) sind.

◆ Die Aufgabe der Wissenschaft ist es schließlich:

- Mehr Klarheit, auch im Sinne von mehr Ordnung und mehr Ein-Eindeutigem zu erlangen und zu erkennen, und dies auch in unwegsamen Bereichen.
- Zielorientierte sowie sinnstiftende Kategorien zu befördern!

Rhythmus und Rhythmisieren als Schlüsselbegriffe einer qualitativ ausgerichteten funktionellen Bewegungslehre

„Wer mit mir diskutieren will, muss vorerst die Begriffe klären.“ sensu ARISTOTELES

Orientieren an der Funktion des Rhythmus!

Differenzieren im Rhythmisieren und: Integrieren in die Gestaltungsform des Bewegungsablaufes!

Rhythmen, aber auch das Rhythmisieren ...

... schaffen, ordnen und gestalten Raumbeziehungen in der Zeit. Ihre Impulse fokussieren die Energie und formen dosiert dosierend den Impetus zur den (Zeit-)Raum strukturierenden Gestalt:

- ◆ Das Timing steuert den Rhythmus und der Rhythmus gestaltet das Timing!
- ◆ Das Gliedern lenkt den Fluss in Bahnen und fügt die Akzente eines pulsierenden Un-Gleichgewichts zu einem stimmigen Ganzen.
- ◆ Der Rhythmus ist krönender Ausdruck koordinativer Funktion, denn: „Rhythmus richtig getimt!“ ist letztlich stimmig gestaltetes Fließ-Gleichgewicht.

Und außerdem: Harmonie dient der Stimmigkeit und nicht umgekehrt.

Stimmigkeit zeigt sich im rhythmischen Fließen des (Un-)Gleichgewichts!

Ganzheitliches Erfassen des Rhythmus strebt Stimmigkeit in der Orientierung an, und zwar als Voraussetzung für eine differenziert-differenzierende Integration in die „Form“! Dazu braucht es aber sinnstiftendes Erkennen:

- ◆ „Wozu dient der Rhythmus als Ganzes?“ Wer nicht um die Orientierungsfunktion des Rhythmus weiß, wird nicht antworten können!
- ◆ Wie die Funktion sodann als notwendiges Rhythmuskonzept organisiert werden muss, ist die Herausforderung der Struktur-Geber.
- ◆ Die Struktur konkretisiert und organisiert die Funktion. Sie gilt es, als Gerüst der Form so zu gestalten, damit sie als Transformator von der „Funktion zur Form“ dienen kann, denn die Struktur ist gewissermaßen die Anatomie des Ganzen!
- ◆ Der Rhythmus der Bewegungstechnik erfüllt seinen Gestaltungsauftrag nur dann, wenn es gelingt, die gestellte Aufgabe dank einer optimal dosierten Bewegungstechnik zu meistern: Die Technik gilt es, als Präsentationsform der Leistung zu verstehen (vgl. Abb. S. 18: Modell nach HOTZ),
- ◆ Optimales Rhythmisieren bedingt als Handlungsmaßnahme eine möglichst ideale Dosierung der psycho-physischen Substanzen im Energiebereich, die es dann zu physio-psychisch zu gewichtenden Kompetenzen im Steuerungsbereich zu entwickeln gilt.

Das Anforderungsprofil der jeweiligen Technik ist stets ein mixartiges Konstrukt, das sich, wohl dosiert und getimt, aus konditionellen und emotionalen Substanzen zusammensetzt, die schließlich dank der koordinativen sowie der mentalen und taktischen Kompetenzen zu indi-

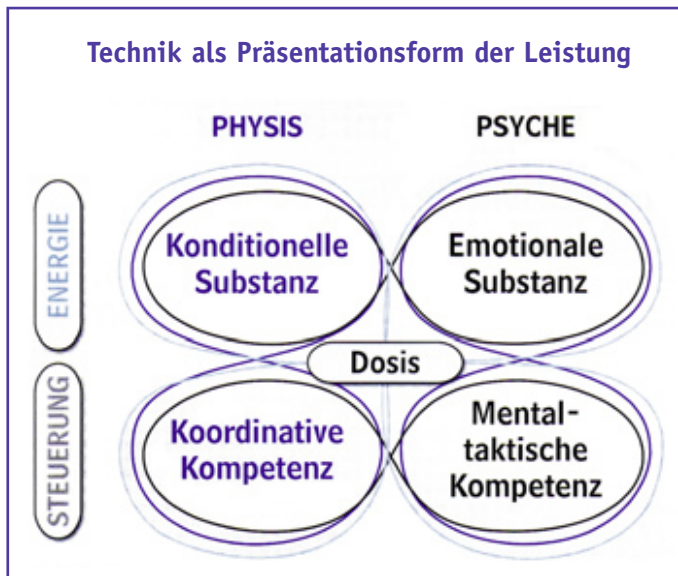


Abb.: Die systemisch konzipierte Technik (sensu HOTZ) wird hier in ihrer idealen Verflechtung als Präsentationsform der sichtbaren Leistung dargestellt. So gesehen kann die Technik als Produkt des Techniktrainings interpretiert werden. Ihr Optimum wird durch eine entsprechende Dosierung im Mix der einzelnen Leistungsanteile angestrebt. Die prozess-steuernden Spannungsfelder wirken einerseits zwischen Psyche und Physis und andererseits zwischen Energie und Steuerung: Jedes technikbezogene Anforderungsprofil kann mit dieser Matrix sportartenübergreifend strukturiert werden. Cit. nach: HOTZ, A.: in: Zs. Leistungssport, 2013, Heft 1, S. 50.

viduell-sinnvollen Technik-Gestaltungsvarianten ausgeformt werden (können). In der rhythmischen Gestaltung des Raumes kommt die anspruchsvolle Herausforderung zum Ausdruck, einerseits die notwendigen Substanzen zu erwerben und andererseits die souveränen Kompetenzen zu entwickeln, welche die künftigen Anforderungen in Raum und meistern werden.

- ◆ Das Timing, die Kernkompetenz rhythmischen Gestaltens, strebt ganzheitliche Präzision an: Wenn zeitliche Pünktlichkeit bezüglich eines räumlichen Punktes gefragt ist, setzt das Timing die Energie – möglichst ökonomisch gesteuert! – in wohl dosiert angemessene Dynamik um. Rhythmische Substanz vollendet sich in form-ästhetischer Eleganz. Die Melodie einer Bewegung ist die individuell-dosierte Interpretationsform der in der Partitur vorgegebenen Knotenpunkte.

Takt und Tempo sind nicht das Gleiche, aber auch nicht dasselbe!

- ◆ Auf dem Weg zur freien Rhythmus-Gestaltung, strukturiert in Halt und Fluss, gilt es, den Impuls als Antrieb zu nutzen sowie den Impetus als Schwung am Takt zu orientieren und danach auszurichten.

- ◆ Wie auch immer die Gestaltung sein wird: Die den Rhythmus konstituierenden Wesenspunkte bewahren ihre typische Konstellation, denn Rhythmus ist keine Frage der Geschwindigkeit, sondern der Verhältnismäßigkeit!

Dadurch erst wird Lernen durch Rhythmus zum sinnvollen Prinzip sowohl im Erwerben und Anwenden als auch im Gestalten von Bewegung, unterstützt mit Musik sowie die Musik interpretierend und gestaltend.

Faszination der Balance im Un-Gleichgewicht der Form!

- ◆ Die Rhythmus-Struktur lebt vom Verhältnis und der Vernetzung der sie charakterisierenden Knotenpunkte: „Des Rhythmus‘ Kern ist konstant, doch dessen Form variant!“
- ◆ Die Faszination des Balance-Aktes im Wechselspiel zwischen „Konstanz des Kerns“ und „Varianz der Form“ wird durch das Öffnen und Schließen des Raumes immer wieder von neuem inszeniert.
- ◆ Und die (Un-)Berechenbarkeit des (Un-)Gleichgewichts zwischen (Orientierungs-)Sicherheit und (Gestaltungs-) Freiheit erhöht die (Ent-)Spannung ihrer Attraktivität!

Rhythmus als Persönlichkeit der Bewegung!

- ◆ In der Art und Weise des Gliederns der Akzente im Fügen zum Fließen kristallisiert sich die spezifische Eigenart des faszinierenden Rhythmus als Persönlichkeit einer Bewegung heraus.
- ◆ Zu Beginn gilt es, das akzentuierte Gliedern und das koordinative Fügen als Gegensätze zu erkennen und zu begreifen, dann aber als Pole einer – auch philosophischen – Einheit.

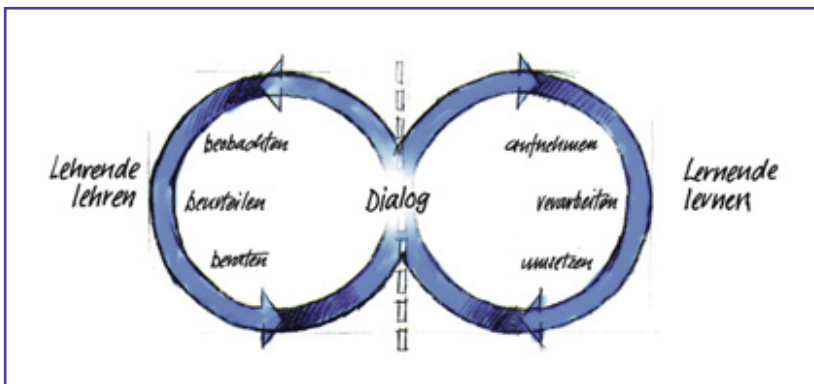


Abb.: Das „Modell des pädagogischen/andragogischen Konzepts“ (sensu HOTZ 1998) zeigt den Verlauf des Informationsaustausches. Die Dynamik dieses Dialogs zwischen Lernenden und Lehrenden wird als wechselseitiger Prozess mittels der Lemniskate instruktiv veranschaulicht.

Cit. nach: BASPO (Hg.): Kernkonzepte für Unterricht und Training, 2008, S. 7.

Und endlich:

- ◆ Die Botschaft des Rhythmus überzeugt vorerst durch ihre Wirkung: Sie macht betroffen und überzeugt durch ihre Stimmigkeit. Motivierende, weil faszinierende Rhythmen sind in raumgestaltenden sowie akzentuiert-gegliederten Bewegungsabläufen Ausdruck sinnstiftender Raum-Zeit-Beziehungen!
- ◆ Erst durch die Differenzierung im organisierenden Gefüge der Struktur gelingt die Integration in eine technisch anspruchsvolle Lösungsform.
- ◆ Der Rhythmus, verstanden als Bewegungskern und verankert im Konzept der Gestaltungsfreiheit, bahnt erneut den Pfad von der Orientierungssicherheit bis zur individuell-sinnvollen Gestaltungsvariante: Im Bewegungskern konstant, in der (Präsentations-)Form variant!

Rhythmen werden durch Strukturen organisiert und streben in der Vollendung nach der subjektiv optimalen Gestaltungsform!

„Es wäre vermessen, wollten wir in knappen Worten den Rhythmus zu definieren versuchen. Es seien nur einige Merkmale vom Wesen des Rhythmus‘, [...] fragmentarisch angeführt. [...] Jede Bewegung untersteht dem Gesetz der Spannung und Entspannung. Sie soll zum Erleben von Raum, Zeit, Kraft und Form führen. Die Erneuerung in der Wiederholung ist erstrebenswert!“

Edi BURGER (1912–2001) in: „Gymnastik mit und ohne Handgeräte“, 1980, S. 8/11.

Das Gefühl des Schweizers, Edi BURGER, dass es wahrscheinlich vermessen sei, „in knappen Worten den Rhythmus zu definieren“, hat er stellvertretend für jeden von uns (nach-)empfunden, der sich einfühlend und dennoch intensiv dem Phänomen Rhythmus annähern möchte. Wer über Rhythmus reden möchte und schreiben muss, tut gut daran, sich darüber zu informieren, was Andere anderswo schon – in mehr oder weniger differenzierter und differenzierender Form – bereits reflektiert haben.

Als Schweizer möchte ich vorerst aber unsere Aufmerksamkeit auf den Skipionier der Zwischenkriegszeit und Rhythmus-Experten im Schneesportbereich lenken, und zwar auf Franz Josef DAHINDEN (1898–1993), dessen Hineinspüren in rhythmusbezogene Weisheiten uns noch immer in dessen Bann schlägt (vgl. u. a. HOTZ 1994). DAHINDEN war wohl seiner Zeit weit voraus, was mit dem nachfolgenden Zitat belegt werden soll: *„Auf dem Wege verstandesmäßiger Erkenntnis kann das Wesen des Rhythmus‘ nicht erfasst werden, denn der Verstand ist nur ein Instrument. Er kann uns über Dinge unterrichten, die sich teilen lassen und deren Eigentümlichkeiten der Reihe nach klassifiziert werden. Rhythmus ist [aber] in unsere Seele gehaucht, pulsiert aus dem Herzen und erklingt in unserer Bewegung wie Töne des Liedes. Rhythmus will erlebt sein. Wir können die Muskelkontraktion umschreiben, aber wir werden das Geheimnis ihrer lebendigen Erscheinung nie verstehen. Aus dem Rhythmus der Geh- und Laufbewegung schöpft der Organismus die Kraft, als aus einer unversiegbaren Quelle. Rhythmisch vollzieht sich der Wechsel von Spannung und Entspannung.“* (DAHINDEN 1958, S. 49)

Sein auch in rhythmus-bezogener ganzheitlichen Sichtweise – „Miteinbezogenheit des gesamten Organismus“! – bringt DAHINDEN die Einheit zwischen physiologischen und psychologischen Aspekten trefflich auf den Punkt, wenn er in seinem noch heute bemerkenswerten und lesenswerten Werk „Ski-Mambo“ (1958) präzisierend festhält: *„Wenn wir also von Rhythmik sprechen und*

von der natürlichen Bewegung, dann ist damit nicht nur die in rhythmischen Intervallen vor sich gehende Muskeltätigkeit gemeint, sondern sie betrifft die Miteinbezogenheit des gesamten Organismus, sie betrifft die Physiologie sowohl wie die Psychologie.“ (DAHINDEN 1958, S. 52)

Der von DAHINDEN (1958, S. 49) ausgedachten und konzipierten Raum- und Rhythmus-Philosophie kann nur beigeprägt werden: „*Rhythmus will erlebt sein. Wir können die Muskelkontraktion umschreiben, aber wir werden das Geheimnis ihrer lebendigen Erscheinung nie verstehen.*“

Rhythmus gilt es, als Erlebnisdimension zu verstehen, der in der kontinuierlichen Wiederholung nicht nur nachgespürt, sondern auch erlebt werden kann. Im selbstbestimmten Rhythmisieren können grundlegende Gestaltungsmöglichkeiten von Bewegung erkannt werden, so beispielsweise zentrale Phänomene einer qualitativ ausgerichteten Bewegungslehre:

- ◆ die Spannung im rhythmischen Wechsel mit der Entspannung
- ◆ die zu dosierende Kraft in Raum und Zeit
- ◆ das Wechselspiel zwischen situations-übergreifendem Rhythmuskern und dessen jeweils situations-spezifischen Form.

Worauf es im Schneesport ankommt – in kombinierten Trilogien zusammengefasst!

Die individuell optimale Technik lernen heißt auch im Schneesport: Lernrelevante Erfahrungen mit verhaltenswirksamen Informationen vernetzen!

◆ **Orientieren an der Funktion!**

Das ist das Notwendige:

Am Schneewiderstand orientieren: Er ist der äußere Anhaltspunkt unseres Spürens und davon abgeleitet: unseres Bewegungsverhaltens!

Das heißt: **Den Schneewiderstand suchen!**

◆ **Differenzieren** in der Struktur (welche die Funktion organisiert)!

Das ist das **Nützliche**:

Die Schneewiderstands-Struktur (z.B.: Pulver- oder Nass-Schnee) – und weitere relevante Variablen! – differenziert zur Steuerung nutzen!

Das heißt: Vom Umgang mit dem Schneewiderstand individuell optimal profitieren!

◆ Integrieren in die (Technik-)Form, d.h. in die Präsentationsform der Leistung!

Das ist das **Souveräne**:

Die Außen-Informationen und das Schneesportgerät in unser Körper- und Bewegungsgefühl-System integrieren, um in der Direttissima dank den gleichsam verlängerten Füßen und der Bewegungssteuerung den Schneewiderstand je nach dem gleichsam überwinden zu können!

Das heißt: **Den Schneewiderstand beim Gleiten optimal dank entsprechendem Bewegungsverhalten (Gleit-Kompetenz!) minimieren!**

Fluss, Halt und Wiederkehr

Rhythmus in einen Zusammenhang mit Fluss zu bringen, ist – im Wortsinn – „nahe fließend“, denn der wortgeschichtliche Kontext von Rhythmos heißt wörtlich das Fließen. Und Rhythmus aus etymologischer Sicht bedeutet nach KLUGE (1989²², S. 599): „periodischer Wechsel, gegliederte Bewegung“. Und im KLUGE (2002²⁴, S. 764) wird ergänzend beigelegt, dass dieses Fließen gleichsam das Wesen des Rhythmus sei: „Wohl so bezeichnet nach der Bewegung von Meereswellen.“

In seiner Flussrichtung erfüllt der Rhythmus vorerst eine orientierende Funktion. Gegliederter Fluss ist auch Ausdruck von Ordnung, die ein Resultat eines Entscheidungsprozesses sein kann. Im Sinne von BERNSTEIN (1988) könnte Lernen auch als ein Ordnen charakterisiert werden, denn das „Überwinden überflüssiger Freiheitsgrade“ schafft Ordnungs(-fluss) und dadurch auch Sicherheit. Ebenso, wenn Lernen als das Vernetzen von Erfahrung und Information interpretiert wird: Erfahrung bürgt für (Orientierungs-)Sicherheit; Informationen zielen hingegen auf die (Gestaltungs-)Freiheit!

In rhythmisch gestalteten Bewegungsabläufen kann eine Leitplanken-Funktion des Rhythmus erkannt werden, wobei es zwischen sicherheitsstiftenden Rahmenbedingungen (akzentuiert durch die Bewegungsknotenpunkte) mit Richtungsfunktion einerseits und Freiräumen andererseits, die als erkannte Spielräume zum freien Gestalten einladen oder gar verführen, zu differenzieren gilt. Im steten Fließen folgt der Rhythmus seiner Eigengesetzlichkeit:

- ◆ Konsequent im Perpetuum von Ebbe und Flut!
- ◆ Stringent im Wechselspiel der Intensität im Rhythmusbogen von Spannung und Entspannung!

Schließlich bemerken PROHL et al. (1992, S. 12) aus bewegungstheoretischer Sicht: *„Als vorläufiges Fazit (...) ist also festzuhalten, dass ‚Rhythmus‘ ein Grundphänomen des Zur-Welt-Seins (‚Fluss und Halt‘) bezeichnet, das jedoch für die Belange einer sportwissenschaftlichen Bewegungstheorie und -lehre erst noch zu spezifizieren ist.“*



„Das Ganze läuft genauer ab als die Teile“

Schneesportler/innen sind mit Rhythmus und Rhythmisierung wohl vertraut, und so auch mit dem Spektrum seiner/ ihrer Variationsmöglichkeiten: *Immer wieder ist die Rede vom Rhythmuswechsel, vom Spiel- und Wettkampfrhythmus, vom Erhöhen oder gar Steigern des Rhythmus oder auch vom Klagen, dass der (eigene) Rhythmus verloren gegangen sei...*

Wird tatsächlich in all diesen Beispielen stets (der) Rhythmus gemeint? Handelt es sich nicht um einen Tempowechsel, um eine Steigerung des Tempo, um einen Intensitäts- oder lediglich um einen Wechsel der Frequenz? Und was heißt es denn eigentlich, wenn jemand aus dem Rhythmus fällt und den vermeintlich verlorenen nicht wieder findet?

Jedenfalls: Funktion und Wesen des Rhythmus werden in ihrer Bedeutung im Alltag und im Rahmen des gängigen Sprachgebrauchs selten übereinstimmend erkannt und des Öfteren mit anderen Begrifflichkeiten verwechselt. Hinzu kommt, dass Rhythmus in der Umgangssprache oft auch mit einer anderen Bedeutung verwendet wird: *Das Gefühl, eine mehr oder weniger vertraute Fertigkeit in gewohnter Manier ausführen zu können, wird umgangssprachlich (auch) als Rhythmus bezeichnet. Geht aber die Leichtigkeit im motorischen Tun – angeblich, vermeintlich oder doch tatsächlich – verloren oder treten andere Probleme auf, wird geglaubt, der „Faden sei gerissen“, was dann als Rhythmusverlust umschrieben wird...*

In Schweizer Mundart meint der „vertraute Tramp“ die Kompetenz, dank Rhythmusgefühl die Technik als Form der Problemlösung im Griff zu haben. Wer nicht mehr mühelos oder weitgehend ohne große Konzentration (s)einem bekannten (Bewegungs-)Geleise – vermeintlich unbewusst – folgen kann, beklagt sich, außer Rhythmus geraten zu sein. Doch der vermeintliche Rhythmusverlust ist wohl eher auf das Abhanden-Gekommene, also auf das Fehlende oder das mangelhaft Differenzierte oder auf das im Moment ineffiziente Bewegungsgefühl zurückzuführen: In der Endabrechnung wird zwar ohne Frage ein Ungenügen festgestellt, nämlich fehlender Bewegungsfluss, doch in der Diagnostik und im Prognose-Bereich klaffen (kausale) Alltagspraktiken und wissenschaftlich-geleitete Attribuierungen offensichtlich auseinander. Zudem ist Bewegungsrhythmus mehr als Bewegungsfluss: Das Eine erkennt die Einheit in der Konstellation der Akzente, das Andere fokussiert dagegen mehr das Kontinuierliche (im Fluss und Fließen).

Wer über eine Rhythmuskompetenz verfügt und seine Bewegungshandlungen gezielt steuern und sogar rhythmisieren kann, erlebt sein Tun – trotz der unbestrittenen Komplexität des Steuerns – auf seiner Meta-Ebene als relativ einfach. Zudem steigert die rückgemeldete Effektivität das Erfolgserlebnis, mit relativ wenig Aufwand relativ viel Effektivität erzielen zu können.

Diese für Praktiker/innen und für Theoretiker/innen gleichermaßen interessanten Zusammenhänge werden auch in der Titelüberschrift eines Zeitschriften-Artikels von LOOSCH (1993) aufgegriffen: *„Das Ganze läuft genauer ab als die Teile.“* Spontan erinnert diese Aussage an die Einsicht der Gestaltpsychologen, wenn von der Summe der Töne und von der Bedeutung der Melodie die Rede ist. In LOOSCHs Aussage steckt aber auch sehr viel koordinative Substanz. Beispielsweise die Erkenntnis, dass Teile, die koordinativ in ein Ganzes integriert, also vom Einzelteil zu einem Teil eines Ganzen geworden sind, unter sich nun – in ihrer neuen Aufgabe als Ganzheits-Mitglieder – dank den nach Harmonie strebenden Rhythmus-Impulsen auch eine ausgleichend-präzisierende Wirkung untereinander und aufeinander ausüben: *In ihrem Verbund zum Ganzen – hier das Ganze als Rhythmus verstanden! – erfüllen die einzelnen Anteile der Bewegung eine koordinierend-korrektive Funktion und eliminieren auf diese Weise eine allfällige Ungenauigkeit der ursprünglichen Einzelteile in ihrem lediglich additiven Effekt.*

In diesem Kontext überwindet Stimmigkeit einerseits allfällige Ungenauigkeit und andererseits wird Genauigkeit zur unabdingbaren Rahmenbedingung, ja Voraussetzung und Maßstab für ein ökonomisches (Zusammen-)Wirken.

Genauigkeit wird unter diesem Harmonie-Blickwinkel auch zum Bilanzkriterium im Beurteilungsprozess und der Einstufung des Gleichgewichts der Einzelteile im Rahmen des Ganzen: Die „Ausgewogenheit der Balance“ – ein Güte-Begriff für „Stimmigkeit in der Genauigkeit“ – ist Ausdruck von optimaler Verhältnismäßigkeit zwischen Aufwand und Ertrag: Der Rhythmus als Impuls und Impetus der Rhythmisierungskompetenz – eine Teil- oder gar: Spezial-Fertigkeit des Timings? – wird zur Steuerungskomponente im Bewegungshandeln: Rhythmus ordnet die Bewegung als Energie-Gestalt in Raum-Zeit und im Zeit-Raum, indem er die beiden räumlich-zeitlich, aber auch dynamisch klar akzentuiert strukturiert, was sich schließlich in ihrer Effizienz und Effektivität sowohl bezüglich Kraft-Ökonomie als auch hinsichtlich Form-Ästhetik unverkennbar offenbart.

All diese Aspekte widerspiegeln die gesamte Komplexität und Interdependenz im Funktionsgefüge der Funktionsvielfalt des Rhythmus: Er fokussiert das (funktional) Wesentliche dank seiner Wirkungskraft in der koordinativen Einheit: Der Rhythmus, für einmal personifiziert, ist die durch das Timing begleitend-geführte und ziel-führend gelenkte Persönlichkeit, deren Wahrnehmung – als Kontaktinstrument zur inneren wie äußeren Welt, aber auch als Rahmenkonzept – das Körper- und Bewegungsgefühl und dadurch in entscheidendem Maße die Bewegungsqualität bestimmt: Das Wesen des Rhythmus charakterisiert die Güte der Bewegungsqualität.

„Der Rhythmus ist der große Ordner“

Die Frage nach dem Sinn, Zweck und Ziel des Rhythmus in der und für die Gestaltung der Bewegung, aber auch für unser Leben, hat HUMPHREY vortrefflich als Antwort in Worte gefasst (1985, S. 147): „Rhythmus ist der große Ordner. Akzentuierungsgewohnheiten bilden sich heraus, um einen Organismus zusammenzuhalten, rhythmische Strukturen geben dem Leben Sinn und Zweck (...).“

Wie wichtig der Rhythmus als wesentliche Komponente der Bewegungsstruktur und als Prozessphänomen unseres Lebens ist, kommt in diesem Zitat deutlich, aber auch perspektivisch und ästhetisch relevant, zum Ausdruck:

- ◆ ...die zentrale Funktion des Rhythmus als „großer Ordner“ gibt strukturelle Orientierung(ssicherheit), die dank den gesetzten Akzenten formbestimmend wird.
- ◆ ...der Rhythmus wird dank seinem für ihn typischen ordnenden Tun im Prozessverlauf zu einer Art Retter in der totalen Freiheit (und dadurch auch Strukturlosigkeit!), denn als Organisationsgeber weist er den Weg aus dem Chaos zu seiner ihn charakterisierenden strukturellen Form: „Der Begriff Rhythmus wird vom Phänomenologen Henri MALDINEY zur Bestimmung des Überganges vom Chaos zur strukturierten Ordnung verwendet.“ (DRIESEN in: GÜNZEL: Stichwort: Rhythmus, 2012, S. 344)
- ◆ ...das Rhythmische im Lebensprozess kann als Rhythmus zum Sinnstifter im Ablauf werden, denn Rhythmen können durch ihr fügendes Ordnen einen auch existenzsichernden Zweck im Zeitverlauf erfüllen.
- ◆ ... Rhythmen können zeitenübergreifend sein, indem sie reflektierte Vergangenheit und zu antizipierende Zukunft im Jetzt vergegenwärtigen:

Sie sind strukturbildende Anhaltspunkte im Vergangenen und gleichzeitig orientierungsvermittelnde Leitplanken für das Künftige, wodurch sie auch sinnvolle Perspektiven für zukunftsgerichtete (Bildungs-)Prozesse eröffnen können.

Vom Impuls zum Impetus des Rhythmus

Rhythmen vermögen zu faszinieren und die Gründe dafür sind mannigfaltig. Zwei Wesensaspekte stechen dabei besonders ins Auge: Einerseits das energie-spendende Momentum des Impulses sowie andererseits der die Dynamik steuernde Effekt im dadurch ausgelösten Schwung des Impetus:

- ◆ Der Impuls des Rhythmus verspricht Energie in Form von meist physischer Kraft im Rahmen der auch schöpferischen Gestaltungssubstanz. Psychische Impulse wieder-um können beflügeln und haben Aufforderungscharakter. Sie regen uns an und treffen uns irgendwo im Innern unserer Emotion: Emotionen machen betroffen und sind – der Kreis schließt sich – Kraftquelle des Energie-Impulses, der stets im Herzen seinen Ursprung hat.
- ◆ Der Impetus des Rhythmus inspiriert die Energie zur Form. Er interpretiert das Strukturkonzept als Gestaltungsauftrag!
- ◆ Impuls und Impetus des Rhythmus wollen endlich Erfüllung in der akzentuierten Gestaltung der Form erlangen!
- ◆ Rhythmus, verstanden als genutzte Energie und formvollendet in der Gestalt, strahlt Charisma aus: Kraft erzielt Wirkung und reißt verpflichtend mit: „Rhythmus, weil man mit muss!“ (Alltagsweisheit sensu GÖHNER 1999)

Zum Einem:

Jede Bewegung wird erst durch ihren Rhythmus nachhaltig charakterisiert und so folgen beide „dem Gesetz der Spannung und Abspannung“.

Zum Anderen:

Jede (Eigen-)Bewegung erfüllt vor allem dank des Rhythmus ihre eigentliche Funktion, nämlich, dass sie „zum Erleben von Raum, Zeit, Kraft und Form“ (sensu BURGER) beitragen und somit auch Sinn im Tun stiften kann.

Zum Dritten:

Erst das Wiederholen von Bewegung und Rhythmus verleiht jene Intensität, welche die Tiefe des qualitativen Erlebens erhöht.

Rhythmen vermitteln (zumindest) verschlüsselte Botschaften. Sie überzeugen durch das Engagement ihres dadurch mit-charakterisierten Botschafters und ordnen ihr Schaffen durch Gliedern im Fügen! Der Rhythmus ist eine Art Code auch der Schneesportler/innen mit ihrem Gerät und in ihrem Element! Daran orientieren wir uns! Rhythmen geben Sicherheit, indem sie

das Gestalten von Bewegungen auf Ski und Schnee strukturieren. Rhythmen sind also Struktur und Persönlichkeit der individuellen Gestaltungsvarianten. Und diese Orientierungssicherheit als Investition in eine vielversprechende Zukunft gilt es zu nutzen – der Kreis schließt sich! – in der individuellen Gestaltungsfreiheit.

- ◆ Jeder Rhythmus ist Ausdruck von Ordnung, und zwar vor allem bezüglich Effizienz, Effektivität und Ökonomie.
- ◆ Rhythmen sind verinnerlichte Orientierungshilfen und stiften als Bewegungsstruktur-Kerne zur äußeren Formgebung an!
- ◆ Jeder Rhythmus ist ein (Kompetenz-)Konzept mit Gestaltungsauftrag!
- ◆ Rhythmen differenzieren in ihrem Streben nach bewegungsordnender Gliederung zwischen Auftakt, Akzent und Ausklang
- ◆ Und Rhythmen laden ein, Teilaspekte variationsreich integrierend zu kombinieren!

Rhythmisieren als optimales Gestalten der Technik

In Rhythmus-Diskussionen, in welchen die Bedeutung der Rhythmen im Rahmen einer qualitativen Bewegungslehre die zentrale Rede ist, kann sehr oft die Gefahr groß sein, sich vor allem oder gar ausschließlich nach Definitionsgurus auszurichten und diese zum x-ten Male zu zitieren... Doch durch wiederholendes Zitieren allein wird keine neue Erkenntnis geschaffen, denn schließlich stellt Treten an Ort keinen raumbezogenen Fort-Schritt dar...!

Wenn dem Rhythmus und dem Rhythmisieren im Bewegungshandeln eine so tragende Rolle zukommt, könnte auch postuliert werden, dass letztlich die Kompetenz, seine Bewegungen aufgabenorientiert und situationsangepasst rhythmisieren zu können, das Ziel aller technikbezogenen Ziele darstellt. Somit wird der Bezug zum Technik-Lernen und zum Technik-Training offensichtlich. Eine solch mutige Behauptung schreit allerdings nach stichhaltigen Argumenten:

- ◆ Rhythmus im griechischen Begriffswort-Sinn ist die Einheit von Fluss und Maß. Für den Fluss ist die physische und mentale Energie zuständig – für das Maß ihrer Qualität die motorische Koordinationspräzision und die taktische Cleverness!
- ◆ Die beiden Hauptfunktionen dieser vier Teilkomponenten, nämlich die Energie-Bereitstellung und die Steuerungskompetenz, und zwar in ihrem physischen und psychischen Doppelaspekt, charakterisieren also die Technik!
- ◆ Daraus folgt: Die Technik ist die zentrale Problemlösungsstrategie und gleichzeitig auch die Präsentationsform der Leistung (vgl. Abb. S. 18).
- ◆ Die Kurve ist gekratzt: Der Rhythmus ist die Form der technischen Problemlösung und das Rhythmisieren die Taktik, um zur rechten Zeit am richtigen Ort mit der optimalen Energiedosierung zu sein und so auch mit der hinreichenden Geschwindigkeitsgestaltung das jeweilige Problem oder die erkannte Herausforderung annehmen und ihre Aufgabe lösen zu können!
- ◆ Energetische Abstimmung in der situativ-variablen Verfügbarkeit in Raum und Zeit ist also stets gefragt!

- ◆ Die dazu erforderliche Handlungskompetenz ist das **Timing**, die gewissermaßen die ganzheitlich komponierte Technik „produziert“ und wirkungsvoll – das heißt dem Anforderungsprofil entsprechend und zudem effektiver als alle andern – umsetzt (vgl. HOTZ 2003, S. 600).

Daraus können zusammenfassend folgende Einsichten abgeleitet werden:

- ◆ Optimales Techniklernen und Techniktraining ist ein „Lernen durch Rhythmus“, denn der Rhythmus ist die Persönlichkeit der technischen Bewegungsausformung! Gerade wegen der Geschwindigkeitsunabhängigkeit des Rhythmus ist dieses Lernprinzip auch für Einsteiger/innen ein probates Lernvehikel: Anfänger/innen sind langsamer in der Bewegungsausführung, also können alle Lernenden mit ihrem individuellen Lerntempo und ihrer Ausführungsgeschwindigkeit den selben Rhythmus gestalten!
- ◆ Rhythmus ist nicht Takt und hat auch an sich mit Geschwindigkeit nichts zu tun!
- ◆ Rhythmus und Rhythmisierung sind nicht dasselbe und auch nicht dasgleiche, denn: Der Rhythmus ist ein qualitatives Merkmal der Bewegung, während das Rhythmisieren die Bewegung gestaltet!
- ◆ Der Bewegungsfluss wird mit rhythmisch-energetischen Akzenten von innen heraus harmonisch in den Phasen seiner Gliederung gefügt und zwischen den Knotenpunkten rhythmisch zu einem stimmigen Ganzen gestaltet.
- ◆ Eine bestimmte Technik erwerben und gestalten ist weit mehr als das additive Imitieren der Außensicht, die auf und in Reihenbildern festgehalten werden.
- ◆ Wer Bewegungen leistungseffizient rhythmisieren will, muss sie vorerst an einem technik-leitenden Konzept orientieren. Das eigene (Fließ-)Gleichgewicht gilt es, nach den Kriterien des jeweils relevanten Anforderungsprofils differenzierend-gliedernd zu steuern, und die einzelnen Bewegungsabschnitte werden so in ein „Konzept mit Gestaltungsauftrag“ (HOTZ 1997³, S. 181) integriert.
- ◆ Der Rhythmus durchläuft wie ein „roter Faden“ den technischen Bewegungsablauf: Daran orientiert sich das leistungseffiziente Handeln der Könnler/innen in besonderer Weise. Denn sie erkennen in erfolgreichen Bewegungsabläufen die wegleitenden Rhythmen, die sie, zudem gegliedert in ihren Akzenten, sonifizieren, also lautmalerisch-klanglich im rhythmisch-melodischen Verlauf somit ganzheitlich vertonen!
- ◆ Das Timing ist die präzisionsbestimmende Kernkompetenz, die Rhythmisierung das situativ-variable Steuer- und Gestaltungskonzept für eine optimale Realisierung.

Timen und Rhythmisieren im methodischen Aufriss

Die noch immer geneigten Leser/innen haben längst gespürt und erkannt, dass Timen und Rhythmisieren durch Gemeinsamkeiten imponieren, aber dennoch nicht dasselbe sind. Diese Schwierigkeit, die beiden Begriffe glasklar zu trennen, rührt wohl auch daher, dass sowohl das eine wie das andere einen Prozess- und einen Produkt-Aspekt haben.

- ◆ Timing kann Ausdruck eines geglückten Rendezvous sein, aber mit Timing kann auch die Handlungskompetenz charakterisiert werden, die Zeitliches auf den räumlichen Punkt bringen und Räumliches in die Zeit einfügen und mit ihr verschmelzen kann.

- ◆ Das Gleiche trifft auch auf die Rhythmisierung zu: Rhythmisieren kann als Herausforderung oder in der Erfüllung als Kompliment interpretiert werden: Sie gelingen, wenn sie stimmig sind. Rhythmus als gestaltetes Gleichgewicht verlangt Bewegungskompetenz, die das eigene Un-Gleichgewicht in den Griff bekommt, nicht nur als raumschließendes Kontrollelement, sondern vielmehr im Sinne einer individuell-sinnvollen, situativ-variablen Verfügbarkeit (sensu HOTZ 1997³, S. 152 ff).
- ◆ Mehr Klarsicht erlangen wir in diesem Spannungsfeld zwischen Selbst- und Fremdbestimmung durch methodisches Differenzieren: Gutes Timing ist vor allem für Erwerber/innen – im Wortsinne: – maßgeblich das Maß-Gebende. Rhythmisieren hingegen ist für das Gestalten als zentrale Kompetenz verantwortlich.
- ◆ So gilt es auf der ersten Lernstufe, das Notwendige zu erwerben und zu festigen, wofür es sehr viel Präzision im Rhythmus-Kern, also in der Kernstruktur braucht: Die Substanzgüte (also die Qualität) steckt im Kern, die Substanz des Schönen in der Form(-Ästhetik).
- ◆ Das Timing ist es, das die Präzision steuert, was auch aus der Sicht der Lehrenden Sinn stiftet, denn hier geht es um das Schaffen von günstigen (Lern-)Voraussetzungen: Letztlich ist alles eine Frage des Timings!
- ◆ Auf der zweiten Lernstufe dann, ist das Nützliche im Anwenden und Variieren gefragt. Also muss das Timing die Verantwortung tragen – das heißt: Die Steuerkompetenz ist in der Lage, das Erworbene möglichst vielseitig auf die jeweiligen Situationen zu übertragen.
- ◆ Auf der dritten Lernstufe schließlich, dort also, wo Souveränität in kreativem Schaffen zum Ausdruck kommt oder zumindest kommen sollte, dort, wo letztlich das Gestalten das Ziel der Ziele und aller Wünsche ist – hier hat das Rhythmisieren seine große Chance zur Kraft der ästhetisch-dynamischen Entfaltung!

Wir erkennen:

Timing als Kernkompetenz, oder gar als Handlungskompetenz interpretiert, steuert den Rhythmus, während das Rhythmisieren die Akzente im Bewegungsfluss gliedernd fügt und also gestaltet: „Rhythmus richtig getimt!“ (HOTZ/BATTANTA 2002.)

Die vier ausgewählten Buchhinweise sind Teil der sehr umfangreichen Literaturhinweise, die zum Downloaden unter www.sports-ski.eu/presse-download-links/medien für Sie bereit stehen.

HIRTZ, P./HOTZ, A./LUDWIG, G. (2000/2005²). Gleichgewicht. Reihe Bewegungskompetenzen – Band 2. Schorndorf: Hofmann Verlag.

HIRTZ, P./HOTZ, A./LUDWIG, G. (2003). Bewegungsgefühl. Reihe Bewegungskompetenzen – Band 12. Schorndorf: Hofmann Verlag.

HIRTZ, P./HOTZ, A./LUDWIG, G. unter Mitarbeit von Jane Dobbert (2010). Orientierung. Reihe Bewegungskompetenzen – Band 42. Schorndorf: Hofmann Verlag.

HOTZ, A. (1997³). Qualitatives Bewegungskommen. 33 Kernbegriffe im lernpädagogisch-methodischen Spannungsfeld zwischen Orientierungssicherheit und Gestaltungsfreiheit. Bern: SVSS.

In: Skimanual - Info- und Unterrichtsmaterial SPORTS, 2013/2014. S. 16 - 24.

Hubert Fehr

Nachruf auf Heinz Rubi

Heinz Rubi ist am 11. Mai nach längerer Krankheit gestorben, kurz vor seinem 76-zigsten Geburtstag.

Heinz Rubi war uns über viele Jahre besonders als Skilehrer bei den Seniorenkursen verbunden, darüber hinaus unterrichtete er auch bei vielen SPORTS-Meetings im Frühjahr und den Herbst-Veranstaltungen. Noch vor zwei Jahren war er beim Seniorenkurs dabei, musste da aber schon krankheitsbedingt abbrechen. Heinz Rubi war ein großartiger und vielseitiger Sportler.



Heinz Rubi kam aus einfachen Verhältnissen, Läufer und Leichtathlet wurde er, da es für ihn als Kind nicht für Fußballschuhe reichte, wie er berichtete. Er wurde erfolgreicher Zehnkämpfer, später im Kanton Bern auch Trainer der Schwinger, einer bodenständigen Schweizer Form des Ringens. Er war bereits mit 20 Jahren Skischulleiter, blieb das über 32 Jahre auf verschiedenen Stationen im Berner Oberland. Heinz Rubi engagierte sich besonders für den Kinderskiunterricht, institutionalisierte bereits 1990 die Kinderskilehrerausbildung und schuf den „Kids Instructor“ in der Schweiz. In den letzten Jahren war er begeisterter Golfer, erreichte auch hier ein meisterliches Niveau.

Zu SPORTS kam er über Walter Kuchlers Skitests, er war Demonstrator des Carver-Pioniers Kneissl. Wie manche aus diesem Kreis der Tester, die auch inhaltlich etwas beitragen konnten, unterrichtete er beim „Hochschulseminar“ im Herbst und beim „Meeting“ im Frühjahr. 14 Jahre lang betreute und begeisterte er die Teilnehmer beim Seniorenkurs in Fulpmes, flog viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Gleitschirm-Tandem von der Schlick ins Tal. Bleibend die Erinnerung an das Käse-machen mit ihm als Käser beim Seniorenkurs im Pitztal!

Mit Heinz haben wir einen sehr eigenständigen Charakter, vor allem aber auch einen guten Freund verloren!



Hubert Fehr

SPORTS ist seit dem 1.1.2026 Mitglied im Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW (BRSNW)

Damit sind wir auch Mitglied im Landessportbund NRW sowie im Kreis- und Stadtsportverband (Recklinghausen/Marl)! Für SPORTS ein Gewinn, als Skiverband konnten wir nicht aufgenommen werden (Konkurrenzverbot zum Westdeutschen Skiverband). Eine Mitgliedschaft im Landessportbund sichert SPORTS und seinen Aktiven umfassenden Versicherungsschutz, Zugang zu finanziellen Fördermitteln sowie den Zugang zu den Aus- und Weiterbildungen des Landessportbunds. Der wichtigste Vorteil ist der Sportversicherungsvertrag: Die automatische Absicherung aller Vereinsmitglieder, Übungsleiter und Helfer über Rahmenverträge (mit der ARAG). Dies umfasst Unfall-, Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherungen bei den eigenen Veranstaltungen.

Wir haben nun auch den Zugang zu Qualifizierungsmaßnahmen wie zum Übungsleiter Breitensport (ÜLC), also einer DOSB-Lizenz.

Mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW haben wir ja recht viele Anknüpfungspunkte wie die Kurse für verschiedene Handicapformen, weiter die Arbeit unserer FÖSCHI-Gruppe (Skifahren als Inklusionssport) oder auch das „Inklusionsprojekt Ski“ von Nicolai Kolb-Kröll, der die Initiative unseres verstorbenen Schulreferenten Peter Koßmann fortführt. Hier ergeben sich vielleicht auch Möglichkeiten für inhaltliche Zusammenarbeit und auch Qualifizierungsmaßnahmen.

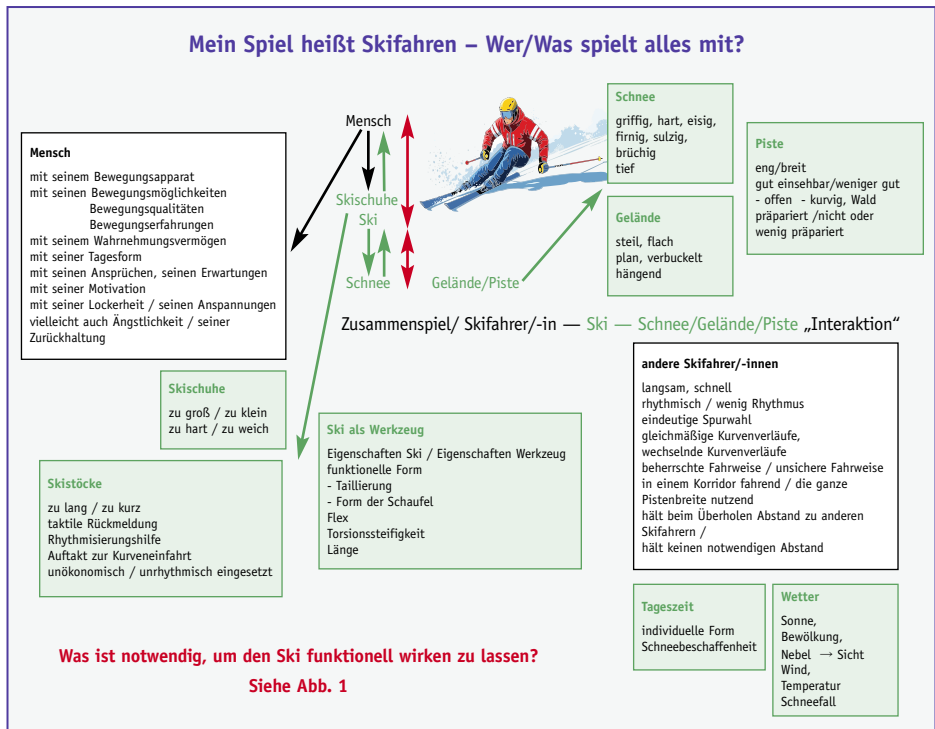


Alfred Grüneklee

Das Skifahren – ein Spiel mit Partnern

Den folgenden Gedankengängen liegt die Idee zugrunde, das Skifahren als ein Spiel zu verstehen. Es gibt unterschiedliche Spiele mit variierenden Spielideen. Man spielt mit einem/gegen einen Partner, innerhalb einer Mannschaft oder allein für sich. Ein Spiel findet vorrangig in der Halle oder im Freien statt; diese Zuteilung ist aber nicht als festgeschrieben zu betrachten. Einige variable Beispiele: Klettern/Bouldern, Skifahren, Volleyball, Handball, Fußball, Schwimmen. Auch die Art des Untergrundes kann variieren.

Aber, zurück zum Skifahren: Ich spiele mit meinem Bewegungsapparat und nutze dabei zwei Partner, meine Skischuhe und meinen Ski, um damit auf dem Untergrund Schnee und Gelände gleiten zu können. Im weitesten Sinne sind das die Mitspieler beim Skifahren: Der Mensch, das Material Skischuhe und Ski und der Schnee und das Gelände/genauer die Geländeformen als Untergrund. Gehe ich vom Skifahren im Freien aus, spielt das Wetter mit seinen wechselnden Erscheinungsformen (Sonne, Bewölkung, Nebel, Wind, Temperatur, Schneefall) eine nicht unerhebliche Rolle. Die Erfahrungen der Skipraxis bringen noch einen weiteren Mitspieler ins Gespräch: die anderen Skifahrer und Skifahrerinnen (siehe Abb. 1).



Die folgende Abbildung zeigt (Abb. 2) m. E. die wirksamsten Spielpartner und ihr Zusammenspiel.



In: *Schneesport Schweiz*, Bd. 2/2010: *Ski*. S. 38.

Der Skifahrer/die Skifahrerin gibt mit seinen/ihren Aktionen Impulse über die Skischuhe an seine/ihre Ski, die auf den Schnee und das Gelände wirken.

Der Schnee und die Formen des Geländes geben jetzt wiederum über den Ski an den Skifahrer/die Skifahrerin Rückmeldungen (funktioniert, nachregulieren, u. U. Sturz).

Aus der Abbildung erschließt sich der Ski als der Mittler zwischen Skifahrer/-in dem Schnee und dem Gelände, wobei m. E. die Interaktion/das Zusammenspiel heißen sollte: Skifahrer/-in – Ski – Schnee/Gelände.

Dem Ski kommt also neben den Aktionen des Skifahrers/der Skifahrerin eine bedeutende Rolle zu. Die Betrachtungsweise des Skis als Werkzeug bietet einen gut nachvollziehbaren Weg, wie er vom Skifahrer/der Skifahrerin zu bedienen und zu nutzen ist.

In Anlehnung an den amerikanischen Skitrainer Warren Witherell (*How the Racers Ski*, 1972), der den Ski als Werkzeug bezeichnet, formuliert Hans Zehetmayer seine Gedanken zum Funktionalisieren von Werkzeugen.

1. „Jedes Werkzeug ist zweckdienlich geformt – Beispiele: u. a. Hammer, Feile, Zange, Feile, Säge, Messer.“
2. Damit deren Form effektiv arbeiten kann, muss „die zweckdienliche Form Kontakt zu dem zu bearbeitenden Material haben“.
3. „Zwischen Werkzeug und Material muss Bewegung vorhanden sein.“
4. „Dieser Kontakt muss einen bestimmten Winkel aufweisen und genügend großen Druck haben.“

Übertragen auf das Kurvenfahren¹ mit Ski:

1. Der Ski muss eine „zweckdienliche“ Form aufweisen – der taillierte Ski (breite Schaufel – schmalere Mitte – wieder breiteres Skiende).
2. Der Ski muss in Kontakt mit Schnee kommen.
3. Der Ski muss in Bewegung kommen.
4. Der Ski muss einen Kantwinkel aufweisen, verbunden mit genügend großem Druck.

Der Ski muss also bewegt werden. Was bedeutet das nun für die Aktionen des Skifahrers? Der Ski muss, um eine Kurve fahren zu können, auf die kurveninneren Kanten gebracht werden. Dazu stehen dem Skifahrer/der Skifahrerin folgende Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung:

- ◆ Kippen aus dem Sprunggelenk
- ◆ Kippen aus den Knien
- ◆ Kippen mit der Hüfte
- ◆ Kippen mit dem ganzen Körper.

¹ Das Wissen, mit dem Ski Kurven fahren zu können, bedeutet für den Skifahrer/die Skifahrerin, die Kontrolle über die Richtung und die Geschwindigkeit zu haben.

Durch das Aufkanten können die Widerstandskräfte des Schnees seitlich an einem oder beiden Ski wirken. Durch das Kanten den Schneewiderstand suchen, aufbauen, nutzen, um ihn dann zur neuen Kurveneinfahrt wieder zu überwinden.

Die Aktion des Kippens wird im Kurvenverlauf durch die Verlagerung des Körperschwerpunkts zur angemessenen Druckverteilung unterstützt.

Zwischenfazit

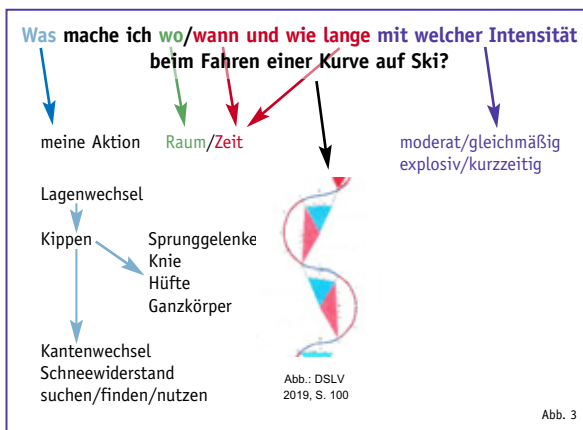
Den Ski als Werkzeug betrachten und entsprechend einsetzen

Ein Werkzeug kann nur optimal arbeiten/wirken, wenn es eine sachgerechte Form bietet und daneben dann sachgerecht an- und eingesetzt wird. Auch eine angemessene Präparierung trägt dazu bei. Jeder wird schon einmal die Erfahrung von sehr geeignetem und weniger geeignetem Werkzeug gemacht haben (Pinse, Sägen, Schraubendreher, Besen usw.).

Diese Feststellung trifft auch auf den Ski und Skischuhe zu. Er muss zu mir – meiner Körperlichkeit, meinen Erwartungen, meinen Ansprüchen – und dem Einsatzbereich (nur Piste, Piste/Off-piste, Freeride, Tourengehen) passen.

Bei aller Unterschiedlichkeit der Ski (Länge, Taillierung, Flex, Torsionssteifigkeit) gilt:

Die Ski müssen, um eine Kurve fahren zu können, auf die Innenkante des Außenskis (Großzehe) und Außenkante des Innenskis (Kleinzehe) gebracht werden, damit die Taillierung wirken kann. Das ist die erste absolut notwendige Aktion. Dazu kommt dann je nach gewolltem Kurvenverlauf der Aufbau des Drucks (Timing: Wann und Dauer, Intensität) auf den Ski durch Verlagern des KSP nach vorne-unten. U. U. muss durch ein Vergrößern des Kantwinkels (Nachregulierung durch Knie und/oder Fußgelenke) die Kurvensteuerung unterstützt werden (siehe Abb. 3).



Das sind die notwendigen Bedingungen für das Fahren einer Kurve – Nutzung der Kanten und Druckaufbau. Und dafür ist der Skifahrer verantwortlich.

Er muss seine Ski auf die kurveninneren Kanten bringen und Druck aufbauen.

Dabei spielt für das Gelingen der Kurvenfahrt auch die Beschaffenheit des Skischuhes eine Rolle: Die notwendige seitliche Steifigkeit der Skischuhschale und eine ausreichende Flexibilität nach vorn.

Die einleitende Abbildung weist noch auf weitere „Mitspieler“ hin: den Schnee (u.a. weich, griffig, hart, eisig) und das Gelände/die Piste (flach, steil, plan, hängend, wellig, buckelig/breit, eng, wenig oder stark frequentiert). Ebenso beeinflusst das Wetter (Sonne, bewölkt, neblig; Wind, Temperatur) den Skifahrer/die Skifahrerin in seinen Aktionen.

Diese „Mitspieler“ sind so variantenreich in ihren Bedingungen und somit Einflüssen auf den Skifahrer/die Skifahrerin, dass sie ein eigenes Kapitel erfordern.

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 drei zentrale Veranstaltungen: das Schneesportforum SPORTS Anfang Dezember, den Senioren-/Seniorinnen-Kurs im Januar und das SPORTS-Meeting zum Saisonabschluss.
- ◆ 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. 20 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 800 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

Geburtsdatum

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

SPORTS, Vereinigung für Wintersport e.V. (VR Gelsenkirchen 2012), Vorstand: Hubert Fehr, Hannes Forster, Ursula Crowley-Nicol

KLÜHSPIES

Die Nr. 1 für Ski-Klassenfahrten

MEINE NÄCHSTE KLASSENFAHRT



Jetzt unverbindlich anfragen!



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



www.kluehspies.com