

SKICROSS

Koordinativ vielseitig und konditionell anspruchsvoll

Katharina Negele



Über die Beschäftigung mit der Sportart Skicross werden sporttheoretische Inhalte wie koordinative Fähigkeiten, Kraft und Krafttraining sowie biomechanische Prinzipien in Form von Aufgabenstellungen für Schüler der Sekundarstufe II aufgegriffen, wobei eine Verknüpfung der Inhalte mit der Sportpraxis möglich ist. Anhand der Thematik können neue Inhalte erarbeitet oder bereits Gelerntes angewendet werden. Darüber hinaus werden Anregungen für das Erstellen von Erklärvideos und für eine Diskussion über den Bau einer besonders spektakulären Skicross-Strecke gegeben.

Sekundarstufe II
(Sportleistungskurs)

Unterrichtsfächer:
Sporttheorie,
Sportpraxis



Zeitaufwand

Einzelne Einheiten von jeweils 1 bis 4 Doppelstunden.

- 1 Sportmotorisches Anforderungsprofil im Skicross [1 UE]
- 2 Konditionelle und koordinative Fähigkeiten im Skicross: Aufgabenstellungen für die Sporttheorie [1–2 UE]
- 3 Kraft: Aufgabenstellungen zur Verknüpfung von Theorie und Praxis [1–4 UE]
- 4 Parcours: Aufgabenstellungen zur Verknüpfung von Theorie und Praxis [1–4 UE]
- 5 Erstellen von Erklärvideos zu koordinativen Fähigkeiten und biomechanischen Prinzipien [sinnvoll als Projekt über längeren Zeitraum]
- 6 Input zur Diskussion über die Streckengestaltung im Skicross [1–2 UE]



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Interview mit Skicrosser Daniel Bohnacker
M_2	Hintergrundinformationen und sportmotorisches Anforderungsprofil
M_3	Streckenpläne
M_4	Konditionelle und koordinative Fähigkeiten: Aufgabenstellungen für die Sporttheorie
M_5	Kraft: Aufgabenstellungen zur Verknüpfung von Theorie und Praxis
M_6	Parcours: Aufgabenstellungen zur Verknüpfung von Theorie und Praxis
M_7	Möglicher Erwartungshorizont von M_4 bis M_6
M_8	Themensammlung Erklärvideos
M_9	Diskussion über die Streckengestaltung im Skicross



Didaktische Hinweise

Steilkurven, Wellen und Sprünge von extremer Höhe: Skicross, seit 2010 olympische Disziplin, erfordert aufgrund des Streckenprofils vielseitige skifahrerische Fähigkeiten. Extreme Dynamik und direkter Gegnerkontakt stellen äußerst hohe Ansprüche an die koordinativen Fähigkeiten. Darüber hinaus spielen neben einer guten Kraftausdauer vor allem die Maximal- und Schnelkraft, aber auch eine schnelle Reaktionsfähigkeit eine entscheidende Rolle.

Das folgende Material bietet daher Anregungen, anhand des Skicross verschiedene sporttheoretische Aspekte mit den Schülern zu erarbeiten oder zu vertiefen. Dazu erarbeiten die Schüler zunächst selbstständig ein sportmotorisches Anforderungsprofil der Disziplin (M_1–M_3). Im Anschluss werden verschiedene Aufgabenstellungen vorgestellt, die es ermöglichen Theorie und Praxis zu verknüpfen (M_4–M_7).

Darüber hinaus werden Anregungen zur Erstellung von Erklärvideos gegeben (M_8). Abschließend können die Schüler die Streckengestaltung im Skicross für Großevents diskutieren, indem sie sich intensiv und aus verschiedenen Blickwinkeln mithilfe der de Bono-Technik mit der Thematik befassen (M_9).

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

SPORTMOTORISCHES ANFORDERUNGS-
PROFIL IM SKICROSS

Anhand verschiedener Materialien lernen die Schüler die Disziplin Skicross mit ihren vielseitigen skifahrerischen Anforderungen näher kennen und erstellen ein sportmotorisches Anforderungsprofil an diese Disziplin, indem sie wichtige konditionelle und koordinative Fähigkeiten benennen. Dabei kann auf verschiedenen Materialien zurückgegriffen werden.

Eine Möglichkeit ist, dass die Schüler zunächst durch selbstständige Analyse eines Streckenplans (M_3) ein Anforderungsprofil entwerfen und dieses dann mittels des Interviews mit Daniel Bohnacker (M_1) überprüfen und ergänzen. Zusätzlich können kürzere Videos analysiert werden. Ein Überblick zum Anforderungsprofil ist in M_2 zu finden.

 M_1 – M_3



© Simon Bruty for OIS

Die direkten Duelle auf der Piste sind das Besondere im Skicross.

THEMA 2

KONDITIONELLE UND KOORDINATIVE
FÄHIGKEITEN IM SKICROSS: AUFGABEN-
STELLUNGEN FÜR DIE SPORTTHEORIE

Mithilfe der Aufgaben in M_4 setzen sich die Schüler mit für das Skicross relevanten Formen der Kraft und des Krafttrainings sowie den koordinativen Fähigkeiten auseinander. Zudem kann die Bewegungshandlung thematisiert werden. Die einzelnen Anwendungsaufgaben dienen dazu, die Schüler erstmalig mit den entsprechenden Themen der Sporttheorie bekannt zu machen, sie können aber auch zur Übung und Wiederholung genutzt werden.

Denkbar ist auch, Aufgabenstellungen für Klausuren oder Tests zu verwenden. Je nach Lehrplananforderungen und verwendetem Schulbuch können die Aufgabenstellungen entsprechend gewählt und angepasst werden. Ein möglicher Erwartungshorizont findet sich in M_7.

 M_4 + M_7

THEMA 3

KRAFT: AUFGABENSTELLUNGEN ZUR VERKNÜPFUNG VON THEORIE UND PRAXIS

Die Schüler erstellen selbstständig einen Kraftzirkel, den sie im Anschluss selbst bewältigen und kritisch bewerten (Belastungsabfolge für einzelne Muskelgruppen, Dauer, Umfang, Intensität, Pausen etc.) und ggf. anpassen. Der Kraftzirkel kann dokumentiert werden, um diesen später für Aufgabenstellungen in einer Klausur zu verwenden (M_5).

Auch eine Challenge über mehrere Wochen hinweg ist denkbar, bei der der Trainingsfortschritt dokumentiert wird. Ein möglicher Erwartungshorizont findet sich in M_7.

 M_5 + M_7

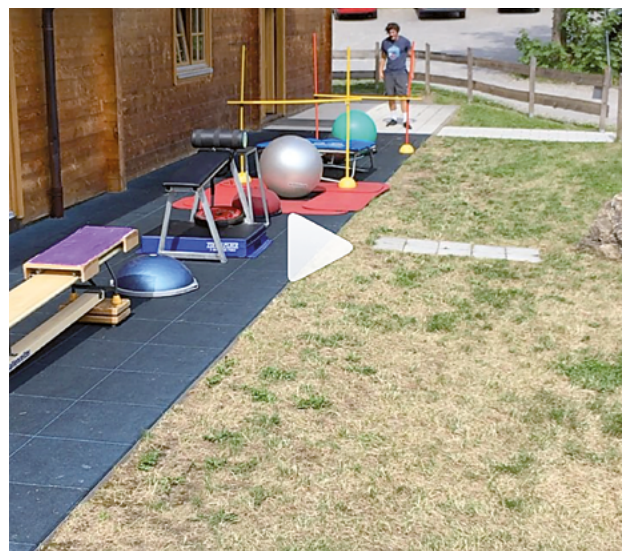
THEMA 4

PARCOURS: AUFGABENSTELLUNGEN ZUR VERKNÜPFUNG VON THEORIE UND PRAXIS

Anhand des erworbenen Wissens erstellen die Schüler selbstständig und unter Berücksichtigung der Sicherheitsaspekte einen eigenen Parcours, der konditionelle und koordinative Fähigkeiten schulen soll. Im Anschluss kann der Parcours gemeinsam bewältigt werden, die Schüler können sich dazu auch geeignete Wettkampfformen überlegen.

Auch eine kritische Auseinandersetzung mit dem Parcours in Hinblick auf den Schulsport (Schwierigkeitsgrad, Sicherheitsaspekte, Abwechslung etc.) ist möglich (M_6, M_7).

Zusätzlich kann das Video des Snowboardcrossers Paul Berg (siehe Quellen) als Anreiz dienen, wobei hier eine kritische Betrachtung des Parcours aus Sicht des Schulsports bezüglich der Anforderungen an den Parcours erfolgen muss, indem die jeweiligen Rahmenbedingungen, konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Schüler und die Sicherheitsaspekte im Schulsport zu beachten sind.



Körperbeherrschung ist auch im Snowboard-Cross das A und O.

 M_6 + M_7

THEMA 5

ERSTELLEN VON ERKLÄRVIDEOS ZU KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN UND BIOMECHANISCHEN PRINZIPIEN

Um koordinative Fähigkeiten und darüber hinaus biomechanische Prinzipien anschaulich zugänglich zu machen, gestalten die Schüler eigene Erklärvideos mit Beispielen aus dem Wintersport (M_8). Die Videos können dann als Vorbereitung auf die Abschlussprüfungen oder eine Klausur verwendet werden. Mithilfe von

PowerPoint lassen sich beispielsweise einfache Erklärvideos erstellen, auch Stop-Motion-Filme sind denkbar. Bestimmte Kriterien sollten vorgegeben werden, auch weil dies eine mögliche Bewertung vereinfacht.



THEMA 6

INPUT ZUR DISKUSSION ÜBER DIE STRECKENGESTALTUNG IM SKICROSS

In der Vergangenheit wurde immer wieder über spektakuläre Skicross-Strecken diskutiert, die die Athleten ans Limit bringen. Bei den Olympischen Winterspielen PyeongChang 2018 stand die Strecke der Cross-Wettbewerbe stark in der Kritik, denn der Wettbewerb wurde phasenweise durch heftige Stürze mit schlimmen Verletzungen überschattet. Dass die Athleten bei solchen Wettbewerben bis an ihre Grenzen gehen, ist nicht neu. Skicross gilt als eine der gefährlichsten Disziplinen bei Olympia, die Leistungsdichte ist enorm hoch. Dennoch wurde diskutiert, ob bei der Gestaltung des Kurses in PyeongChang Grenzen überschritten wurden. Der Kurs war in den Augen vieler zu schnell, was die Athleten teilweise gefährdete. Seit 2018 ist es um diese Diskussionen wieder etwas ruhiger geworden, auch, weil es durchaus klare Vorschriften gibt, den Bau einer Cross-Strecke betreffend. Außerdem steckt der Reiz dieser Disziplin ja auch genau darin: in der Attraktivität der Strecke.

Die Frage, wo die Grenzen solcher Strecken liegen und wie gefährlich ein Skicross-Wettkampf sein soll oder darf, kann gut mit den Schülern

diskutiert werden, indem sie aus verschiedenen Perspektiven Argumente anbringen. Ausgangssituation ist dabei die Planung einer besonders spektakulären Skicross-Strecke für die Olympischen Winterspiele.

Eine Möglichkeit, sich intensiv und aus verschiedenen Perspektiven mit der Thematik zu befassen, bietet hier die de Bono-Technik (M_9). Mithilfe der sechs „de Bono“-Denkhüte nehmen die Schüler unterschiedliche Blickwinkel auf das Thema ein, wodurch eine einseitige Betrachtung seitens der Schüler verhindert wird. Sie können die Zusammenhänge verstehen, Argumente ordnen, kontroverse Gedanken äußern, ohne sich rechtfertigen zu müssen, und Lösungsansätze erarbeiten.

Den Schülern werden zunächst die Aufgabenstellung und die sechs Rollen vorgestellt. Während der Diskussionsrunden haben alle Schüler immer gleichzeitig denselben Denkhut auf und beschäftigen sich mit dem Thema unter Rücksichtnahme des aktuellen Denkhuts. Dabei dokumentieren sie ihre Gedanken stichpunktartig. Nach einer



© Cloe Knott for OIS

Schneller, höher, stärker – eine Gefahr für die Sicherheit?

vorgegebenen Zeit (5 bis 10 Minuten) wechselt der Denkhut, solange bis jeder Denkhut von allen Schülern bearbeitet wurde. Ein Moderator hat die Aufgabe, darauf zu achten, dass alle die Rollen ausfüllen und während der jeweiligen Diskussionsrunde beibehalten. Es macht Sinn, den blauen Denkhut als letztes aufzusetzen, da dieser die Ergebnisse der anderen Denkrichtungen strukturiert. Alle gesammelten Argumente können nun sortiert werden.

Im Anschluss werden alle Notizen gesammelt. Es erfolgt eine gemeinsame Diskussion und Bewertung der entstandenen Ideen, Vorschläge und Gedanken. Dabei kann diskutiert werden, welche Argumente sich gegenseitig aufheben. Die Argumente werden gewichtet und eine Entscheidung kann abgeleitet werden.

Tipp: Bei größeren Schülergruppen bietet es sich an, die Schüler in kleinere Gruppen zu unterteilen (6 bis 8 Schüler, wobei einer die Rolle des Moderators übernimmt).

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Schüler verschiedene Argumente für eine Podiumsdiskussion erarbeiten zu lassen, indem sie verschiedene Rollen (Athlet, Mannschaftsarzt, TV-Sender, Zuschauer, Organisationskomitee, Trainer, ...) einnehmen. Bei dieser Diskussionsform kann den Schülern nun eine klare Rolle zugewiesen werden, die sie einnehmen.

Einen Vorschlag zur Umsetzung liefert das Kapitel  „Wie präsentiert sich Japan der Welt? Anerkennung durch Olympia?“ aus den „Olympia ruft: Mach mit!“-Unterrichtsmaterialien Tokio 2020 von Daniel Matthias Barbist (abrufbar über den QR-Code auf Seite 13).