

Skiexkursion der Sportseminare des Zfsl Duisburg mit dem Adolfinum Gymnasium Moers

Kampfbericht – Folgaria, Januar 2015

Wir sind die **blutigen Anfänger**, die frischen Rekruten, welche als gleitende, rutschende und rollende Gefahr den Idioten-Hügel unsicher macht. Der Schrecken jedes Ski-Lehrers. Die Lawine aus geballter Unerfahrenheit. Wir sind die Trümmertruppe der Sport-Seminare Kimmeskamp und Findeisen.

Mit einer nicht ganz so negativen Einstellung, aber doch schon ausgeprägten Unsicherheit hat fast jeder der mit zwei linken Füßen oder Skiern (Skifahrer Witz, haha) gesegnet wurde, sich dazu bereit erklärt, die Fähigkeiten unter Beweis zu stellen, sein Vaterland gegen die Miniatur-Yetis (die SuS) zu verteidigen und sich der viel zu hohen Kunst des Skifahrens zu widmen.

Unter den strengen und geradezu adlerhaften Augen der Generäle (Seminarleiter) sollte schon am ersten Tag der Ausbildung zum gleitenden Infanteristen jeder noch so geringe Fehler auf dem Idiotenhügel im Keim erstickt werden. Gleiten auf nur einem Ski, Gewichtsverlagerung, Textilbremsen sowie Päckchen und Liebesbriefe an Laurentia sollten die stetigen Begleiter der Amateure werden.

Die Verpflegung war grausig und göttlich zu gleich. Auf der Piste gab es jeden Tag nur Pommes (Parallel), nie die so leckere und einfache Pizza (Schneepflug). In der Truppenbehausung (3-Sterne Hotel) wurde dann jedoch der Energiespeicher durch Unmengen an ambrosiagleichen Pasta wieder aufgeladen.

Nach dem zweiten Tag im Folgaria Boot-Camp konnten die ersten Rekruten nun an die Front geschickt werden, wo sich die erfahreneren Piloten schon länger mit den SuS ein heißes Gefecht lieferten. Die gut ausgebildeten, hoch motivierten und leistungsorientierten Schüler-Yetis des Adolfinum-Gymnasiums sollten keinen leichten Widersacher darstellen. Auf den verschiedenen Schlachtfeldern konnte jedoch zum Glück unserer Truppen meist eine direkte Auseinandersetzung durch Kompromisschlüsse oder zumindest einer Waffenruhe vermieden werden.

Wir kamen als blutige Anfänger und gingen als „Veteranen“. Als eine durch den Kampf zusammengeschweißte Elite-Truppe, die ohne Furcht (naja) jeden noch so starken Konkurrenten, auf jedem noch so unwegsamen und steilen Bergmassiven die Stirn bieten kann. Wir sind die eine Gruppe von Sportreferendaren aus den Seminaren Findeisen und Kimmeskamp, die sich das Skifahren erkämpft haben.

Wir, die **fortgeschrittenen Skireferendare**, konnten ebenfalls wie die blutigen Anfänger, intensive Erfahrungen auf und im Schnee machen. Im ersten Tag wurde uns die Schülergruppe „fortgeschrittene Anfänger“ zugeteilt. Die Gruppe bestand aus 24 Schülerinnen und Schülern, die wir mit zwei Lehrkräften und zwei Referendaren betreut haben. Die SuS haben sich im Vorfeld selbstständig nach ihrem Fertigniveau den Gruppen zugeteilt, so dass die Betreuer erst am ersten Tag von den tatsächlichen fahrerischen Fertigkeiten der SuS erfahren haben. Dabei zeigte sich, dass einige Schülerinnen und Schüler ihr eigenes Können bei der Selbsteinteilung in die Gruppen überschätzt haben. Diese Überschätzung wurde dann auf der Piste deutlich, als einem

Schüler beim Beginn der allerersten Abfahrt am Hang die Angst ins Gesicht geschrieben war. Dieser Schüler konnte kaum Skifahren und musste von einer der Lehrkräfte zum Tal hinab begleitet werden. Also wurde dieser erste Tag dazu genutzt, die doch sehr heterogene Gruppe wiederum aufzuteilen in eine starke bzw. schwache Fortgeschrittene-Anfänger-Gruppe.

Dadurch konnten wir am zweiten Tag mit zwei homogeneren Gruppen an den konkreten fahrerischen Fertigkeiten arbeiten. Zu diesem Zweck wurden den zwei Gruppen jeweils eine Lehrkraft und ein Referendar zugeteilt.

Der dritte Skitag diente der Festigung des bisher Gelernten. In den beiden Gruppen konnte durch die sehr gute Zusammenarbeit zwischen der jeweiligen Lehrkraft und dem jeweiligen Referendar nun differenziert gearbeitet werden, so dass den Schülerinnen und Schülern die individuelle Abfahrt in Kleingruppen (mindestens zu dritt) vorab ausgewählter Pisten zugemutet werden konnte. Nicht nur die möglichen Pisten wurden vorab zwischen den Betreuern und der Gruppe kommuniziert, sondern auch der Treffpunkt und die Uhrzeit, um die Gruppe wiederum zusammenzuführen. Während des individuellen „Erprobens“ begleiteten die Betreuer unterschiedliche Kleingruppen, um einzelnen Schülerinnen und Schülern individuelle und ausdifferenzierte Hilfestellungen zu geben. Am besagten Treffpunkt wurden die gewonnenen Eindrücke und neuen Erkenntnisse von den Schülerinnen und Schülern reflektiert.

Nachdem sich die Schülerinnen und Schüler in den wenigen Tagen vom vorsichtigen Abfahren in der Pflugstellung zu sicheren Skifahrerinnen und -fahrern entwickelt haben und die Arbeit der Referendare getan war, machten sich die Erfahrenen auf die Suche nach neuen Gebieten der Überlegenheit. Die drei Referendare Simon, Okka und Wimmer „buchten“ sich am Nachmittag des dritten Skitages bei Herrn Kimmeskamp in den angebotenen Praxiskurs „Carven“ ein. Durch die bildhaften und zugleich wissenschaftlichen Instruktionen wie „Der Bauch muss weg!“ bzw. „Großzehenangriff!“ sowie durch die Umsetzung dieser Instruktionen, wurden die in den Schnee gezeichneten Bäuche der Referendare etwas kleiner. Dieser Effekt kann laut Aussage von Herrn Kimmeskamp auch videoanalytisch nachvollzogen werden. Somit erweiterten die Referendare ihre eigene Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz.

Auch das Snowboarden kam nicht zu kurz: Wir waren eine kleine Vierergruppe von Snowboard-interessierten Referendaren, die noch ganz eifrig und optimistisch der Sache entgegenblickten. Zu diesem Zeitpunkt war uns noch nicht bewusst, was auf uns zukommen würde... Unser Snowboardlehrer war ein Fachseminarleiter, ihm zur Hand gingen zwei Referendare, die Snowboard-erfahren waren. Also erhielten wir als Anfänger den Luxus der halben Einzelbetreuung. Die ersten Informationen erhielten wir am Bildschirm, dort wurde uns gezeigt, was wir auf dem Board umsetzen sollten. Zudem erhielten wir die Einweisung in die wichtigsten Regeln des Snowboarden: Regel 1: Nur die Optik zählt. Regel 2: Du bist immer cool, egal was du machst. Regel 3: Skifahrer sind doof. Regel 4: Die Hose sitzt etwas tiefer. Nachdem diese äußerst wichtigen Dinge geklärt waren, ging es für uns am nächsten Morgen Top gestylt und hochmotiviert auf den Idiotenhügel.

Die Jungs aus unserem Trupp hatten das Snowboarden sehr schnell raus, sodass es für alle recht schnell vom Idiotenhügel zur blau-roten Piste ging. An diesem Tage schneite es ohne Unterbrechung, der Schnee wurde von Stunde zu Stunde mehr. Uns kam dies allerdings sehr gelegen, da wir vor Anstrengung glühten und auch gerne mal den Kopf zur Abkühlung im Schnee vergruben. Der coolste unserer Snowboard-Gang versuchte sich gleich am ersten Tag am Fahren ohne Bindung. Einleuchtende Logik dahinter: es klappt schließlich beim

Skateboard fahren auch ohne. Dies ging leider gewaltig in die Beine. Ihn hatte bis zu diesem Zeitpunkt nichts aus der Ruhe gebracht, doch das Snowboard forderte ihn heraus und düste ohne ihn den Berg hinunter. Trotz einer starken Sprintleistung hatte er keine Chance. Das Snowboard wartete ganz unten auf seinen Besitzer und so hatte der Snowboard-Anfänger auch eine neue Erkenntnis erfahren. Immerhin wurde Regel 2 beachtet: Du bist immer cool, egal was du machst! Am Ende des Tages waren wir alle vollkommen erschöpft. Jedoch hatte jeder unterschiedliche Gründe. Der Coole hat sich bei seinem Sprint dem Board hinterher verausgabt, das Talent in der Runde hatte schwere Muskeln von den Kunstsprüngen, die er bereits nach vier Stunden Fahren mit Bravour meisterte. Wir zwei Mädels hatten von den Stürzen, die fast im Minutentakt erfolgten, Schmerzen in jedem Teil unseres Körpers. Aber die erste Regel wurde beachtet: Immer cool bleiben! Doch trotz Schmerzen stellten wir uns am nächsten Tag wieder aufs Board, denn auch wenn es super anstrengend und schmerzhaft war, bereitete es uns ein Menge Freude und wenn man erst einmal die ersten Kurven ohne einen Sturz übersteht und dieses unbeschreibliche Gefühl erfährt, fällt es schwer aufzuhören. Ebenfalls ein super Erlebnis war das Fahren im Tiefschnee, was sich mit dem Board äußert einfach gestaltete, solange man nicht zu viel Ballast auf das Snowboard lud.

Rückblickend betrachtet war die Ski-Exkursion eine gewinnbringende und amüsant-erkenntnisbereichernde Veranstaltung sowohl im Hinblick auf die zukünftige Arbeit als Lehrer als auch auf die Weiterentwicklung der eigenen motorischen Fähig- und Fertigkeiten.