



Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort, Einleitung	1
Grundlagen	2
Bezug zu den Konzepten	3
Einführung Praxisbeispiele	6
Praxisbeispiele Ski	7
Praxisbeispiele Snowboard	8
Praxisbeispiele Telemark	9
Praxisbeispiele Langlauf	10
Unterlagen, Programme und Tools	11
Schlusswort, Bibliografie, Impressum	12

## Lernen mit Bildern – Unterstützung im Bewegungslernen

### Vorwort

**Riet R. Campell, Direktor SSSA**

#### **Aufnehmen mit allen Sinnen**

Im Lehrmittel steht: Jede innere oder äussere Wahrnehmung kann zu einer Standortbestimmung und so zu einer verbesserten Orientierungssicherheit beitragen. Um im Unterricht Erfolg zu haben, sind das Sehen, das Hören, das Spüren sowie die kinästhetischen und vestibulären Sinne zu fördern. Dank den Sinnen, welche uns verschiedene Kommunikationsmöglichkeiten bieten, und der technischen Entwicklung in den letzten Jahren, kann unsere Wahrnehmung gestärkt werden. Wir konzentrieren uns in dieser Academy mit einer aktiven Förderung durch das Sehen. Der Einsatz der neusten, technischen Hilfsmittel unterstützt das Verständnis zusätzlich. Denkt daran: Bewegte Bilder können den Unterricht fördern und auch unvergessliche Erlebnisse schaffen.

### Einleitung

**Andri Poo, Head of Education SSSA**

«Lernen mit Bildern» behandelt die Möglichkeiten und den Mehrwert von Filmaufnahmen als Unterstützung eines Lernprozesses. Die sinnvolle Anwendung solcher Hilfsmittel verlangt technische Grundkenntnisse, gute Planung und klare Aufgabenstellungen. Diese Aspekte und der Bezug zu den Kernkonzepten werden in dieser Academy behandelt. Im Rahmen der Fortbildungen und auch bei der täglichen Arbeit sollen sich die Schneesportlehrer aber bewusst sein, dass die Hilfsmittel nicht Spielzeuge sind und dass auch das beste Gerät den Lehrer nicht ersetzen kann. Ein paar amüsante Aufnahmen können für das Lernklima aber wertvoll sein.

### Einführung

Das Fortbildungsthema «Lernen mit Bildern» soll uns mit den neuen Möglichkeiten und Vorteilen der aktuellen Aufnahmetechnologien und Hilfsmittel im Unterricht vertraut machen. Das Arbeiten mit bewegten Bildern ist nicht neu. Die Möglichkeiten haben sich in letzter Zeit sehr stark verändert. Der Faktor «Zeit» spielt dabei die bedeutendste Rolle. Einerseits das praktisch direkte Sehen der Aufnahmen, andererseits die Verlangsamung und die Standbilder in höchster Qualität. Schneesportlehrer, Leiter oder Trainer müssen keine Fernsehfachleute werden. Sie müssen die Möglichkeiten kennen und diese zielorientiert einsetzen können.

Jeder muss sich aber bewusst sein, dass der Einsatz aller Hilfsmittel nur so gut ist, wie es vorbereitet, umgesetzt und ausgewertet wird.

Der Lehrer als Mensch kann auch von den besten technischen Hilfsmitteln nicht ersetzt werden.

### Bezug zu den Konzepten

Bewegte Bilder ermöglichen Analysen und Vergleiche und dienen oft als Grundlage für die Zusammenarbeit zwischen Trainer und Athleten oder Lehrer und Schüler. Bewegte Bilder können aber auch «bewegen». Jede Filmsequenz löst Emotionen oder Empfindungen aus. Die Einsatzmöglichkeiten von bewegten Bildern im Motivationsbereich und als Teambildungselement sind vielfältig. Anhand der drei Konzepte soll aufgezeigt werden, wie bewegte Bilder im Schneesport zielorientiert eingesetzt werden können.

#### **Pädagogisches Konzept**

Bewegte Bilder ermöglichen, mehr zu sehen, als nur das, was man von Auge sehen kann.

Das Beurteilen und Beraten muss sehr bewusst gemacht werden, um einen zielorientierten Nutzen von bewegten Bildern zu erreichen.

Für den Lernenden bedeutet die Arbeit mit bewegten Bildern grundsätzlich eine grössere Herausforderung als ein einfaches, verbales Feedback. Der Fahrer ist mit dem Selbstbild, der Innensicht und der Aussensicht konfrontiert.

#### **Methodisches Konzept**

Im Bereich der Methodik muss man zwei Bereiche unterscheiden:

Bewegte Bilder können als methodisches Hilfsmittel eingesetzt werden, um technische, methodische und pädagogische Aspekte des Lernenden zu schulen.

Andererseits stellt der methodisch richtige Einsatz von bewegten Bildern für den Lehrenden eine grosse Herausforderung dar. Die richtige Wahl der Methode ist für den erfolgreichen Einsatz entscheidend.

#### **Sportmotorisches Konzept**

Der technische Aspekt erhält insbesondere im Bereich des Ist-/Soll-Vergleiches enorme Möglichkeiten. Die Möglichkeit von direkten Vergleichen, die Qualität und der Einsatz verschiedener Softwares erlauben sehr detaillierte Analysen. Vor allem ermöglicht es dem Fahrer oder dem Schüler ein selbstgesteuertes Lernen. Bei Athleten und insbesondere im Freestyle-Bereich werden diese Möglichkeiten bereits rege genutzt.

### Bezug zum Fortbildungsthema 2013/14 «Bewegungslernen»

Das letzte Fortbildungsthema «Bewegungslernen» hat unter anderem folgende drei Thesen behandelt:

- More learning – less teaching  
(Lernen als komplexer individueller Prozess)
- Es gibt keine Information ohne Interpretation  
(Wahrnehmung als Grundlage des Lernens)
- Lernen heisst vernetzen

«Lernen mit bewegten Bildern» unterstützt diese drei Thesen stark. Die Förderung des Selbst-Tuns anhand von Aufnahmen verlangt von Lernenden ein gewisses Verständnis und muss vom Lehrer oder Trainer geleitet sein. Die Klarheit der Information als Bild, worauf alle dasselbe sehen, vereinfacht und verbessert den Dialog. Visuelle Erklärungen können das Verständnis und die Vernetzung von Bewegungen fördern.

### Bewegte Bilder – Pädagogisches Konzept

#### Allgemeines

Das pädagogische Konzept gemäss Band 1 beschreibt die Anliegen, den Menschen in den Mittelpunkt zu rücken, so dass er möglichst gut lernen, gefördert werden und etwas erleben kann.

Bewegte Bilder rücken den Menschen als Athleten, als Gast oder als Lagerteilnehmer automatisch in den Mittelpunkt. Es ist die Aufgabe des Lehrenden, als Lehrer oder Trainer, die Vor- und Nachteile dieser sehr fokussierten Lernmethode zu steuern und sinnvoll einzusetzen. Der Einsatz von Aufnahmegeräten verlangt eine umfassende Betrachtung der aktuellen Situation und ist mehr als nur Nutzen im Unterricht anhand des Modells B/B/B – A/V/U. Man muss lernen, sich selber zu sehen, Gesehenes zu verarbeiten, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden etc.

An dieser Stelle soll auch darauf hingewiesen werden, dass immer eine Privatsphäre zu bewahren ist und dass beim Umgang mit Aufnahmen und deren Ablegen Vorsicht geboten ist. Diese Thematik muss unbedingt auch mit den betroffenen Lernenden besprochen werden.

#### Beobachten – Beurteilen – Beraten

Das Beobachten im Sinne von Filmaufnahmen ermöglicht das mehrmalige, verlangsamte, also genauere Beobachten. Bestimmte Einstellungen ermöglichen spezifische Ansichten oder sogar grundsätzlich nicht sichtbare Situationen. Filmaufnahmen zeigen andererseits aber auch viel mehr, als was wir mit normalem Beobachten speichern können. Bereits beim Beobachten, sprich bei den Aufnahmearbeiten, muss also klar sein, was wir sehen, respektive beurteilen wollen. Je nach Ziel können Personen oder Situationen bezüglich technischer oder methodischer Aspekte beobachtet werden.

Im Rahmen der Beurteilung ermöglichen uns Film- oder Bildaufnahmen das mehrmalige Betrachten und so eine genauere Analyse. Insbesondere erhält die Beurteilung anhand von Vergleichen eine neue Dimension. Bilder können neben- und aufeinandergelegt werden, ältere Aufnahmen mit aktuellen verglichen werden. Durch Aufnahme- und Vermittlungsmöglichkeiten können Beurteilungen und Vergleiche mit anderen Fahrten, Formen, Situationen und anderen Athleten völlig ungebunden bezüglich Standort und Zeit angewendet werden.

Nicht immer ist die erste Annahme oder der erste Eindruck der ursprüngliche Grund für ein Problem. Durch bewegte Bilder können wir genauer beurteilen und dadurch besser, da spezifischer, beraten. Die Beratung anhand von Bildern ist einfacher und klarer, da Lehrer und Lernende das Gleiche sehen und besprechen können.

#### Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen

Die Möglichkeit, etwas visuell mehrmals aufnehmen zu können, kann ein Vorteil sein. Insbesondere sind bewegte Bilder aber bei der Verarbeitung von Informationen von grosser Bedeutung. Ob Bewegungen oder Situationen, ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Gute, klare visuelle Beispiele mit den nötigen verbalen Informationen sind wohl die einfachste Art, etwas zuzuordnen, zu vergleichen, zu erinnern – eben zu verarbeiten!

Jeder Gast, Schüler oder Athlet ist individuell und spricht unterschiedlich auf bewegte Bilder an. Die wichtigste pädagogische Aufgabe des Lehrers oder Trainers ist jene, herauszufinden, was bewegte Bilder bei jedem Einzelnen bewegen, wie der Lernende Bilder interpretieren und emotional verarbeiten kann und wie sie individuell am besten eingesetzt werden.



### Bewegte Bilder – Methodisches Konzept

#### Methodische Modelle

Der Einsatz von bewegten Bildern als methodisches Hilfsmittel ist nicht neu. Aufnahmen von Fahrformen, Übungen und Unterrichtssituationen dienen zur Visualisierung von umgesetzten Beratungen oder sonstigen Ausführungen.

Aus methodischer Sicht ermöglichen aber neue Technologien und der vereinfachte Umgang mit den Geräten neue Unterrichtsmethoden und Lernwege. Diese Tatsache muss dem Lehrenden bewusst sein und kann insbesondere im Unterricht mit Jugendlichen einen enormen Mehrwert bilden.

Die Unterrichtsmethoden können sich zu einem immer selbstständigeren, aktiven Prozess des Lernenden entwickeln. Durch die selbstständigen Vergleichsmöglichkeiten von Sollbildern und eigenen Aufnahmen analysieren und beraten sich Lernende selber oder untereinander. Lernen wird so zu einem selbstgesteuerten Prozess. Die Aufgabe des Lehrenden geht vermehrt in Richtung Coaching. Voraussetzung für solche Methoden ist das technische Verständnis der Lernenden.

Der Lehrer, Leiter oder Trainer muss aber solche Methoden leiten und zielorientiert steuern. Er muss erkennen, wie selbstständig seine Schützlinge arbeiten können. Zudem sind Sicherheitsaspekte zu berücksichtigen.

Auch bezüglich der möglichen Organisationsformen entstehen durch neue Aufnahme- und Wiedergabemöglichkeiten neue Formen und Abläufe im Unterricht.



### Methodische Grundsätze im Umgang mit bewegten Bildern

Die folgenden methodischen Grundsätze beschreiben kurz, auf welche Art das B/B/B und A/V/U angewendet werden kann, um einen zielorientierten methodischen Ablauf sicherzustellen.

#### Art der Beobachtung:

**Was will ich beobachten?**  
(Technisch/taktisch/Verhalten/Auftreten)

#### Art der Beurteilung:

**Vorgehen bei der Beurteilung und bei Vergleichen:**

- Innen-/Aussensicht
- Selbst-/Fremdbeurteilung
- Ist-/Soll-Vergleiche

#### Art der Beratung:

**Was soll gefördert werden? Was für Fähigkeiten hat der Lernende, um eine Selbstbeurteilung und -beratung zu machen?**

- Prinzip «Selbst-Tun» erhält neue Dimension.
- Ziele können mittel- und langfristig kontrolliert werden.
- Gefahr von Negativ-Feedback beachten!



### Bewegte Bilder – Sportmotorisches Konzept

Im Bereich des sportmotorischen Konzeptes sind bewegte Bilder insbesondere für die Selbstevaluation, als Förderung des technischen Verständnisses und zur detaillierten Beurteilung von technischen Abläufen anzuwenden. Je nachdem, ob in Schneesportschulen, im Leistungssporttraining oder in J+S-Lagern, sind der Gebrauch und der Nutzen von bewegten Bildern in technischer Hinsicht sehr unterschiedlich. Der Athlet analysiert einzelne Bewegungsabläufe innerhalb von Sekundenbruchteilen direkt nach der Fahrt, der Lagerteilnehmer amüsiert sich am Abend im Lagerhaus ab seinen Sprüngen und der

Sneesportgast kann sich beim Mittagessen über seine schönen Kurzschwünge freuen. Entscheidend ist, dass wir uns der Möglichkeiten bewusst sind und dass wir unsere Lernenden durch einen angepassten Einsatz von Hilfsmitteln technisch fördern und in ihrer technischen Entwicklung weiterbringen. Ab einem gewissen Können und Verständnis kann der Einsatz von bewegten Bildern für den Lernenden nebst den eigenen sportmotorischen Fähigkeiten auch die Zusammenhänge von Funktionen und Bewegungen fördern.



## Praxisbeispiele

Die folgenden Praxisbeispiele sollen zeigen, wie bewegte Bilder sinnvoll, zielorientiert und lernwirksam eingesetzt werden können. Sie sollen als Grundlage für die Fortbildungen dienen.

In der Überschrift ist jeweils das Ziel formuliert. Die Beispiele der verschiedenen Disziplinen können teilweise auch für andere Geräte übernommen werden. Die Formen, Übungen und Aufträge können je nach Lernstufe angepasst werden.

Die Beispiele bieten eine Struktur, welche für beliebige andere Formen übernommen werden kann. Je mehr technisches und methodisches Wissen jemand mitbringt, umso einfacher ist auch der Transfer in andere Disziplinen.

Die Beispiele entsprechen zum Teil auch den Flimsequenzen, welche auf der Plattform von [dartfish.tv](http://dartfish.tv) zur Verfügung stehen. Die Informationen dazu sind auf Seite 11 beschrieben.

## Erklärungen zu den Praxisbeispielen:

Ziel: ..... Gerät: .....

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten

### Form

Die Formen entsprechen den Speziallehrmitteln Band 2 bis 5 der Lehrmittelsreihe 2010 von Swiss Snowsports. Anhand der Seitenzahl kann der Formbeschreibung gefunden werden.

### Übung

Die Übungen sind so gewählt, dass man das Thema «Lernen mit Bildern» auf verschiedenen Lernstufen erarbeiten kann.

### Auftrag

Um eine lernwirksame Beurteilung und Beratung anhand der bewegten Bilder vornehmen zu können, ist ein konkreter Auftrag sehr wichtig. Dieser muss nebst den Bewegungsaufgaben auch bezüglich

- Sicherheit
- aktueller Situation
- Lernstufe/Lerngruppe klar definiert sein.

### Zu beachten

Nur ein sinnvoller Einsatz der zur Verfügung stehenden Hilfsmittel (Aufnahme- und Wiedergabegeräte) ergibt aussagekräftige Bilder für die Analyse. Zu jedem Beispiel sind spezifische Hinweise beschrieben. Je nach Gerät, Software, Auswertungszeitpunkt etc. müssen die Rahmenbedingungen festgelegt werden.


Zu beachten sind dabei:

- Aufnahmestandort (Distanz, Perspektive)
- Organisationsformen
- Gelände und Sicherheitsaspekte


Diese Thematik wird in der J+S-Broschüre «Lernen mit Bildern» eingehend behandelt.

## 7 Praxisbeispiele Ski


Ziel: Visualisieren 180° – Gerät: Ski, Snowboard, Telemark, Langlauf

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Spin 180° über einfachen Kicker oder Pistentrick 180° (Band 2, S. 214/257)	Blickrichtung aus der Sicht der Helmkamera Blickrichtung Aussensicht	Drehbewegung und Blickrichtung – visualisieren – im Stand und ohne Ski ausführen – auf der Piste und über Small Kicker ausführen	Gute Koordination zwischen den Aufnahmen mit der Helmkamera und den Videoaufnahmen der Aussensicht. Aussensicht von hinten filmen. Welche Bilder sind aussagekräftiger?
			


Ziel: Einen Fahrstil kopieren – Gerät: Ski, Snowboard, Telemark, Langlauf

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Carveschwung (Band 2, S. 172) oder eine situationsangepasste, beliebige Form	Den Fahrstil eines Klassenkameraden imitieren.	Ein Teilnehmer sucht einen anderen Fahrer aus der Gruppe heraus und versucht, dessen Fahrstil zu kopieren.	Videoaufnahme von der Mitte, am Pistenrand. Fahrer wird von unten und oben gefilmt. Weitere Teilnehmer müssen direkt nach der Fahrt erraten, wer kopiert wurde.
			

Ziel: Parallelschwung gerutscht – Gerät: Ski, Telemark


Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Parallelschwung gerutscht (Band 2, S. 150)	Gerutschte Parallelschwünge auf gut präparierter Piste	Schwingen in paralleler Skistellung. Bewusst gerutschte Spurenbilder in den Schnee zeichnen.	Filmer fährt hinten nach, zusätzlich die Spuren der letzten Kurven filmend.  Ist- / Soll-Vergleich: – parallele Skistellung – Spurenbilder
			

Ziel: Stabile Grundposition – Gerät: Ski, Telemark, Snowboard


Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Kurzschwung «Race» (Band 2, S. 170)	Geschnittene Kurzschwünge auf gut präparierter Piste	Eine Fahrt ohne bewusstes Anspannen der Oberkörper- und Rumpfmuskulatur, die andere Fahrt mit bewusstem Anspannen	Beide Fahrten filmen und vergleichen. Unterschiede bezüglich der stabilen Grundposition analysieren.
			

## 8 Praxisbeispiele Snowboard


Ziel: Koordination fördern – Geräte: Snowboard, Ski, Telemark

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Carving (Band 3, S. 118)	Innensicht/Aussensicht abgleichen; Position bewusst erleben lassen	Schau auf die Körperposition im Video und kopiere sie. Bleibst du möglichst ruhig?	Aufnahme in der Mitte am Pistenrand. Fahrer von unten und oben filmen. Achtung: Nur auf schwach frequentierten Pisten filmen!
			


Ziel: Bewusste Wiederholungen – Gerät: Snowboard, Ski

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Ollie (Band 3, S. 152)	Funktion steigern, Zusammenarbeit fördern	Zu zweit. Nehmt euch zwei Fahrten Zeit. Kontrolliert auf eurem Mobile Phone, wie stark sich das Board beim Ollie auf der flachen Piste durchbiegt. Zu Beginn filmen und zum Schluss. Seht ihr einen Fortschritt?	Aufnahme von der Seite. Eventuell mitfahren.
Slide (Band 3, S. 98)	Funktion steigern; Position verbessern	Slide Position möglichst tief und lange halten können. Eine Fahrt üben. Aufnahme an Filmer vorbei.	Aufnahme in der Mitte (unten/Mitte/oben)
			

Ziel: Team Event – Gerät: Snowboard, Ski, TM

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Alle	Gruppenzusammenhalt fördern. Gelernte Formen sichtbar machen.	Zwei Fahrten Zeit. Gestaltet zusammen einen Hang mit den Inhalten dieser Woche.	Der Lehrer filmt das Endprodukt von unten. Eventuell einige Ideen einbringen. Für Sicherheit auf der Piste sorgen.
			

Ziel: Team Event – Gerät: Snowboard, Ski, TM

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Spin Air (Band 3, S. 180)	Set-up-Turn anpassen	Vergleiche deinen Set-up-Turn mit dem Sollbild. Visualisiere die Bewegungen. Passe deine Linie an und kontrolliere das Bild auf der Kamera.	Aufnahme gerade von hinten. Sicht direkt auf Anfahrt/Absprung
			



### Ziel: Freestyle Challenge – Geräte: Telemark, Snowboard, Ski, Langlauf

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Kurzschwung Superkombination (Band 5, S. 124/186)	Eine Kurzschwungfahrt mit Kombiformen ergänzen (Walzer rechts/links, Powerslide, Teledog, Tail-Turn, ...). Der Fahrer muss sich an eine längere Aufgabenstellung erinnern.	Zu zweit: Die Fahrt wird durch Hinterherfahren vom Kollegen gefilmt. Aufnahmen anschauen und sich die Formen merken. Zweite Fahrt filmen und zwei Videos vergleichen.	Rollentausch zwischen Fahrer und Filmer. Fahrt mit wenig Tempo.



### Ziel: Unbekannte Emotionen wecken – Gerät: Telemark, Snowboard, Ski

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Basic Air (Band 5, S. 158)	Visualisierung der verschiedenen Sprungphasen; Sicherheit in der Flugphase	Der Lehrer springt zuerst und filmt seinen Sprung mit einer Helmkamera. Die Teilnehmer beobachten den Sprung von der Seite und schauen danach zusammen die Filmaufnahmen an. Teilnehmer springen.	In Sprungrichtung filmen. Die Flatzone mit Musik beschallen. Der Gehörsinn unterstützt eine ruhigere, kontrolliertere Flugphase. Jeder darf einmal filmen.



### Ziel: Positives Empfinden – Gerät: Telemark, Snowboard, Ski

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Carveschwung (Band 5, S. 134)	«Fotoshooting»; Knickbewegung während des Schwingens verbessern	Vier bis sechs Schwünge mit bewusster Knickbewegung fahren. Anhand der Aufnahmen die beste Position finden und diese als Feedbackgrundlage benutzen.	Zweimal filmen, je einmal von jedem Pistenrand. Die beste Position jeder Seite miteinander vergleichen.  Sicherheitsaspekte beachten!




### Ziel: Unterstützungsfläche – Gerät: Telemark


Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Heels-up-Turn	Schwünge mit angehobenen Fersen; Gleichgewichtsprinzip verstehen	Beide Fersen anheben und langsam schwingen. Danach wieder in Telemarkposition übergehen. Wie stabilisiere ich meinen Oberkörper? Wie halte ich meinen Körperschwerpunkt innerhalb der Unterstützungsfläche?	Dem Kollegen folgen und von der Seite filmen. «Slow Motion» nützen, um anhand der Aufnahmen Ungleichgewichtssituationen zu finden.




## Ziel: Rhythmus fördern – Gerät: Langlauf

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Asymmetrischer Schlittschuhschritt (Band 4, S. 118)	Im Dreierteam in leicht steigendem Gelände synchron laufen.	Die Hauptprobe wird gefilmt und der Gruppe zur Verbesserungsmöglichkeit übergeben. Krönt dann die beste finale Vorführung anhand der Filmaufnahmen.	Bestimmt die Vorbereitungszeit, die Bewertungskriterien, wie z. B. Synchronität, Ausführung (Technik), Geschwindigkeit usw.
			


## Ziel: Schnelligkeit – Gerät: Langlauf, Ski, Telemark

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Eins-Eins-Schlittschuhschritt (1:1) (Band 4, S. 96)	Steigere die Schrittkadenz in flachem bis leicht abfallendem Gelände.	Versuche die Bewegungsgeschwindigkeit anhand der Aufnahmen in «Slow Motion» zu vergleichen.	Vergleiche die Filmaufnahme mit dem Skilanglauf-App (One skating). Wie verändern sich die Bewegungen? Finde das geeignete App.
			

## Ziel: Selbstwertgefühl – Gerät: Langlauf

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Individuell	Persönlicher bester Laufschrift	Du demonstrierst deinen Schritt und wirst gefilmt. Erkläre anhand des Videos, was dir an deiner Ausführung gefällt.	Beobachtet und unterstreicht zusammen zusätzliche Stärken. Versucht diese Punkte (z. B. Bewegungsstrukturen) in anderen Bewegungen zu finden. Filmt das Positive aus zusätzlichen Perspektiven.
			

## Ziel: Visualisieren – Gerät: Langlauf

Form	Übung	Auftrag	Zu beachten
Diagonalschritt (Band 4, S.124)	Bewegung in Zeitlupe visualisieren	Beobachte eine Bewegung, in der du dich verbessern möchtest, z. B. Kniebiegung beim Vorschieben des Skis. Versuche dir dann die Bewegung im Zeitlupentempo vorzustellen und dann umzusetzen.	Benutze dazu das Langlauf-App. Ständiges Trainieren der Visualisierungsfähigkeit und in Kombination mit physischem Training fördert die Bewegungswahrnehmung.
			

## Unterlagen für Fortbildungskurse

Zusammen mit J+S und Swiss-Ski stellt Swiss Snowsports eine Plattform von Dartfish.tv zur Verfügung. Dort sind Filmsequenzen zu finden, welche als Vergleichsbilder und Sollwerte für verschiedene Fahrformen und Lernstufen heruntergeladen werden können.

Die Praxisbeispiele beziehen sich teilweise auf die Formen, welche auf Dartfish.tv zur Verfügung stehen.

Die Filmsequenzen sind folgendermassen zu finden und herunterzuladen:

- **www.dartfish.tv**
- anmelden
- Konto erstellen (kostenlos)
- Kanäle nach «Snowsports» durchsuchen
- Kanal «Snowsports 2015/16» enthält die Filmsequenzen für die MF/FKs
- Um Sequenzen herunterzuladen, muss man die Sammlung «abonnieren»
- Sequenzen können auf Gerät in beliebigem Browser gespeichert werden.

## Produkte/Tools/Hilfsmittel

Es ist unmöglich, eine komplette Übersicht der aktuellen Produkte für Aufnahmen und Auswertungen von bewegten Bildern zusammenzustellen. Die nachfolgende Tabelle soll eine grobe Einteilung der wichtigsten Produkte zeigen. Sie ist nicht abschliessend und die Reihenfolgen sind willkürlich.

Zu beachten sind jeweils die Kosten, die Kompatibilität, mögliche Dateiformate etc.

Finde selber heraus, was deinen Möglichkeiten entspricht und wie du dich weiterentwickeln willst.

Kategorie	Bezeichnung
App	Coach's Eye, Dartfish Express, Swiss-Ski-Langlauf-App (Referenz Schritte) GoPro-App, Übersense Magisto, Replay, MovieStars
PC- oder Mac-Software-Programme	Adobe Premiere Elements 8 (Videobearbeitung) Movie Maker (Windows) Dartfish-Programm Kinovea-Programm
Computer	iPad, Notebooks Smartphones (iPhone etc.) Videokameras GoPro Hero3 (Helmkameras)
Bildschirm, Fernseher	Fernseher, Beamer, Beamer in Videokamera integriert
Speichermedien	CDs, DVDs, USB-Sticks Dropbox, YouTube Kunden-/Gästekartei mit Videospeicher

## Schlusswort

**Andri Poo, Head of Education SSSA**

### Bewegte Bilder – unvergessliche Erlebnisse

Nebst dem direkten Bezug zu den Konzepten, zum Unterricht und als Motivationsmittel können bewegte Bilder natürlich auch im Bereich des Ambientes eine wertvolle Ergänzung sein.

Aufnahmen von Lagerwochen, Trainingslagern oder Schneesportschulwochen können für lustige Abende sorgen. Für eine Gruppe oder Mannschaft kann dies auch eine bleibende Erinnerung bilden.

Kurzfilme schneiden, Musik hinterlegen und Animationen einbauen ist mit der heutigen Software für jedermann machbar. In jedem Lager und in jeder Gruppe findet man einen Hobbyregisseur – geben wir diesen als Lehrende die Chance, eine bleibende Erinnerung zu gestalten!

Ich wünsche allen einen schönen Herbst und eine gute nächste Wintersaison mit vielen unvergesslichen Bildern und Emotionen, egal ob digital festgehalten oder nur als Erinnerung im Kopf gespeichert!



## Bibliografie

Müller, Stephan/Gadient, Vali/Semadeni, Renato/  
Marugg, Jürg/Bonny, Michel/Berther, Aldo/Steiner,  
Jan (2010):  
Die Lehrmittelsreihe 2010 «Schneesport Schweiz». Belp:  
Swiss Snowsports Association

BASPO Magglingen, D. Käsermann:  
Lernen mit Bildern, Ausgabe 2014

BASPO Magglingen, W. Stadelmann:  
Lernen im Sport, Bewegungslernen, Ausgabe 2012

Swiss Snowsports, Belp:  
Academy 21

**Alle Lehrmittel von SWISS SNOWSPORTS und die  
Academy sind zu finden unter: [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)**

## Impressum

**Projektleiter** Andri Poo

**Redaktionelle Leitung** Andri Poo

**Redaktionelle Mitarbeiter** Arsène Page,  
Domenic Dannenberger, Peter Läubli, Isa Jud,

Davide Melena, Jürg Marugg, Daniel Friedli, Harry Sonderegger

**Gespartner und Lektoren** Mitglieder des Swiss Snow  
Education Pool

**Übersetzung** Ines Mangisch, MT – Mangisch Translations

**Fotos** SSSA, Mario Curti, Swiss-Ski, BASPO, M. Homberger

**Adresse der Redaktion** Redaktion Swiss Snowsports,  
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Gestaltung und Druck** Somedia Production,  
Kasernenstr. 1, CH-7000 Chur, [www.somedia-production.ch](http://www.somedia-production.ch)

**Adressänderungen** Direkt an Swiss Snowsports,  
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Bezugspreise** Für Mitglieder des Verbandes  
Swiss Snowsports im Beitrag inbegriffen.

**Nachdruck** Die in ACADEMY publizierten Artikel und Fotos  
sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind  
mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt jede  
Haftung für unverlangt eingeschickte Texte oder Fotos ab.

**Auflage** 14 500 Exemplare, davon 10 700 deutsch und  
3800 französisch.