Kursleitungsdossier
FK_Skifahren 2026/27

Konzentration

Ort	Ort	Kursleitung	Kursleitung
Datum	00.00 – 00.00.0000	Tel.-Nr.	000 000 00 00
Kurs-Nr.	Kurs-Nr.		

Vorbereitungsauftrag
- J+S Lernbaustein «Konzentrieren» *inkl. 2 Fragen zur Praxis (ca. 45`)*
- Schneesportnews 26/27

FK Tag 1	
9.00	**Kurseröffnung**
9.30 – 12.00 Schnee	**Praxis – FK Thema** Konzentrieren im Schneesport
12.00 – 13.30	**Mittagessen** Austausch zum Vorbereitungsauftrag
13.30 – 16.00 Schnee	**Praxis – FK Thema** Konzentrieren im Schneesport
ab 16.00	**Reflexion und Transfer** Transfer in die Praxis

FK Tag 2	
9.30 – 12.00 Schnee	**Praxis – FK Thema** Konzentrieren im Schneesport Good Practice
12.00 – 13.30	**Mittagessen und Austausch**
13.30 – 15.30 Schnee	**Praxis FK Thema** Konzentrieren im Schneesport Sportart Können
15.30 – 16.00	**Reflexion und Transfer** Transfer in die Praxis
16.00	**Kursschluss** Evaluation und Auswertung

Verbindliche Modullernziele FK

Sich als Schneesportlehrperson engagieren

- Die Schneesportlehrpersonen ...
  - … verstehen und identifizieren sich mit dem **FK-Programm** und kreieren Umsetzungsmöglichkeiten.

Sportart Verstehen und Unterrichten

- Die Schneesportlehrpersonen ...
  - ...erleben das Thema **Konzentration im Schneesport** und können gezielte Massnahmen in ihrer Praxis anwenden.

Kernaussage

- Internale Fokuspunkte fördern Körpergefühl und Technikverständnis.
- Externale Fokuspunkte fördern das Bewegungslernen am stärksten.
- Konzentration ist steuerbar – als Leiter:in legst du fest, worauf deine Gruppe den Fokus legt.
- Sicherheit ist immer der erste Fokus – auf der Piste und im Feedback.
- Ein einziger, gut gewählter Fokus ist wirksamer als drei gleichzeitige Anweisungen.

TAG 1 VERSTEHEN UND ERLEBEN

Morgen — Einflussfaktoren der Konzentration	Nachmittag — Konzentration steuern
Was sind externale und internale Einflussfaktoren auf die Konzentration? – Sicherheit – Enger und weiter Fokus erleben	**Übungen mit Fokusvorgaben und Schlagwörtern einsetzen** – Bewegungsform frei wählbar in Gruppe – Erholungsphasen einbauen – Techniklernen

TAG 2 ANWENDEN ALS LEITER:IN

Morgen — Beobachten und Rückmelden	Nachmittag — Sportart Können
Konzentration beim Beobachten steuern und die Aufmerksamkeitslenkungsroutine durchführen – Keypoints geleitet Beobachten und Rückmelden – Schlagwörter – Good Practice mit Swiss Snow League	– Konzentration Massnahmen individuell Anwenden

Tag 1: FK Thema

Zeit / Quelle

Ziele

Vormittag – Einflussfaktoren der Konzentration

- TN können **externale und internale Einflussfaktoren** auf die eigene Konzentration benennen und bewusst lenken
- TN erkennen, welcher Fokus (eng oder weit) in welcher Situation lern- und sicherheitsrelevant ist

Nachmittag – Konzentration der Teilnehmenden im eigenen Unterricht lenken

- TN setzten **externale oder internale Fokusvorgaben** bewusst ein, um Bewegungsqualität und Sicherheit ihrer Gruppe zu fördern
- TN kennen den Nutzen von **Übungen mit Schlagwörtern zur Förderung der Konzentration** auf die Bewegung und wenden eines zielführend an

Aufwärmen + Einfahren **5 Std**

Internalen/externalen Einflussfaktoren:
In zweier Gruppen, alle im gleich markierten Feld

Roboter Spiel

Alle Roboter bewegen sich frei und leicht joggend im markierten Feld. Durch Klopfen auf die rechte oder linke Schulter wird die Bewegungsrichtung gesteuert, durch Berühren des Kopfes geht der Roboter geradeaus. Andere TN dürfen nicht berührt werden.

KLP kommuniziert, wann die Zusatzaufgabe integriert wird:

- **Zusatzaufgabe 1 – Internal:**

Du gibst sehr genaue Körperanweisungen:

- „Beuge deine Knie."
- „Halte den Oberkörper aufrecht."
- „Ziehe deine Schulterblättern nach hinten + zusammen."

- **Zusatzaufgabe 2 – External:**

Jetzt nur noch Ziele vorgeben:

- „Bewege dich möglichst schnell zur Aussenlinie."
- „Stampfe so laut wie möglich zur Aussenlinie."

Danach Reflexionsfragen aufteilen, mitgeben auf den Lift und danach auswerten lassen:

- **Bei welcher Variante habt ihr weniger über eure Bewegung nachgedacht?**
- **Internal:** Was passiert, wenn ich den TN stattdessen sage, WIE sie ihren Körper bewegen sollen?
  - Internale Fokuspunkte helfen bei gezielter Fehlerkorrektur, fördern Körpergefühl, Wahrnehmung und Technikverständnis.
- **External:** Was passiert, wenn ich den TN sage, WELCHES Bewegungsergebnis sie erreichen sollen?
  - Externale Fokuspunkte fördern das Bewegungslernen am stärksten.

Einfahren *(2 Fahrten)*

- **Frage während Einfahrt:** Wie würdest du Konzentration beschreiben?
  - Antwort zu: **Aufmerksamkeit** gezielt auf relevante Informationen richten

- Mit externalen Einflussfaktoren weit/eng einfahren → **Aufmerksamkeitsfokus** richten und verändern
  - Unterschied zu weit und eng erfahren
    Eng: Mit kleiner Breite wenig, aber genau wahrnehmend einfahren
    Weit: Mit grosser Breite viel, aber eher ungenau wahrnehmend einfahren

	WEIT (viel, eher ungenau)	ENG (wenig, aber genau)
AUSSEN (external)	**Aussen weit** Überblick: Strecke, Gelände, Licht, andere Athlet:innen, Kurs, Loipe oder Park als Ganzes Beispiel: Besichtigung, Positionierung im Feld, freie Fahrt auf belebter Piste	**Aussen eng** Ein Detail: das nächste Obstacle, ein Punkt in der Linie, die Schneeoberfläche vor dem Gerät Beispiel: Blick auf das nächste Tor, den Kicker oder die Scheibe
INNEN (internal)	**Innen weit** Gesamtes Körpergefühl, Befinden, Gedanken, Analyse, Plan Beispiel: Analyse im Ziel, Einordnen von Aktivierung und Ermüdung	**Innen eng** Ein Körpersignal, ein Atemzug, ein Schlüsselwort Beispiel: ein Atemzug und ein Schlüsselwort am Start oder vor dem Schuss

Vormittag

Aufmerksamkeitsfokus durch verschiedene Beispiele erleben

→ Konzentration ist steuerbar – als Leiter:in, Schneesportlehrperson legst du fest, worauf deine Gruppe den Fokus legt.

Sicherheit

→ Sicherheit ist immer der erste Fokus – auf der Piste und im Feedback.

Beispiel: Hang-Überblick (Sicherheit)

- *Oben den Hang lesen: steil/flach, viele Leute, Buckel, eisige Stellen, Sammelpunkt*
- *Route Partner:in erklären, dann fahren – Reflexion: «Wo hast du angepasst?»*

Beispiel: Schnee-Lesen

- *Blick 10m vor die Ski, Radius dem Schnee anpassen (gewalzt, Pistenrand, Buckel)*

Internal (auf sich selbst gerichtet)
Bewegungsform: ***Kurzschwung***
KLP gibt sehr genaue Körperanweisungen + fördert persönliches, momentanes Befinden:

Eng: Fokus auf gezieltes Körperteil richten (z.B. Füsse, Rumpf, Schultern)
Weit: Welche Bewegung beschreibt dein aktuelles Befinden am besten während dem Fahren?

- **Merke:** Internale Fokuspunkte fördern Körpergefühl und Technikverständnis.

External (nach aussen gerichtet)
Bewegungsform: ***Kurzschwung***
KLP gibt genaue Ziele vor:

Eng: Fokus auf gezieltes Körperteil richten anhand Trainingsform, KLP leitet an (z.B. Füsse, Rumpf, Schultern)
Weit: Bestimmte Bewegungsform fahren und auf vorgegebene Keypoints achten

- **Merke:** Externale Fokuspunkte fördern das Bewegungslernen am stärksten.

Beispiele External + Internal

External weit – Farben zählen

- *KLP nennt Farbe, TN zählen bis Sammelpunkt alles in dieser Farbe (Jacken, Helme, Pistenschilder)*
- *Blick wandert über ganzen Hang; Steigerung: zwei Farben*
- *Reflexion: «Hast du gemerkt, wie du gefahren bist?»*

External eng – Nächster Punkt

- *Punkte im Gelände wählen (Schneeklumpen, Spur, Welle), Kurve darum fahren*
- *Blick nur auf nächsten Punkt, mit Stock darauf zeigen*
- *Variante: Einerkolonne, Blick nur auf Kurvenwechsel in der Spur der vordersten Person*
- *Reflexion: «Was passiert, wenn du auf die Ski schaust?»*

Internal weit – Steif, locker, halb

- *3 Fahrten: ganz steif – ganz locker – Beine locker/Oberkörper stabil*
- *Vergleichen: Welche Variante funktioniert am besten?*

Internal eng – Druck Grosszehe

- *Ski: Nur Druck am grossen Zeh des Aussenfusses spüren, bei jedem Druck leise «jetzt»*

Nachmittag

Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource (*beliebig am Nachmittag einsetzbar)*

Erholungsphasen einbauen zwischen den Teilen: z.B. 1 freie Fahrt, Zwischenspiel einlegen

- Als KLP klar erwähnen, warum man das macht. Damit bewusst damit umgegangen werden kann in der Zukunft.
  - Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource.
  - Dauerhafte Konzentration ist nicht möglich.

Arbeit in einer Wunsch Bewegungsform

Gruppe selbst wählen lassen, als KLP verschiedenen Bewegungs- und Organisationsformen einsetzten falls nötig, auf individuelle Wünsche der Gruppe eingehen

- Trainingsformen (z.B. Übungen) auf Niveau angepasst – mit internalem/externalem Aufmerksamkeitsfokus spielen
  - Individuelle Rückmeldungen – Schlagwörter kreieren
  - Individuelle Technikhilfe – auf individuelle Situation
- Evtl. **FTEM Beispiele** (Mental) erklären und erleben lassen
- Skills-Check Ski Alpin und Freestyle Speed Mental / sich konzentrieren
  - **https://snowsports.flink.host/s/OOEdiyLu/**

Beispiel: Fahrt-Replay

- *Nach der Fahrt Augen zu, Fahrt innerlich abspielen, eine Sache nennen*

Beispiel: Ein Wort pro Fahrt

- *Aus Replay ein Wort wählen («weich», «früh», «Blick»)*
- *Während der Fahrt nur dieses Wort, KLP gibt keine weiteren Anweisungen*

Trainingsübungen mit zusätzlichen Aufgaben

- Jede/r TN hat durch die Rückmeldungen 1-3 Schlagwörter für persönliche Aufmerksamkeitslenkung
  - In Partnerarbeit entwickeln

Reflexion und Transfer Praxis

30'

Praxisbezogene Reflexion:

- **Interner Aufmerksamkeitsfokus:** Starke Wirkung im Körpergefühl und Bewegungsverständnis. Potential nicht im Hier und Jetzt zu sein (Verlinkung zum nächsten Tag)
- **Externer Aufmerksamkeitsfokus:** Starke Wirkung im Bewegungslernen und Verständnis. Hilft, um im Hier und Jetzt zu sein. (Verlinkung zum nächsten Tag)
- **Zusammenfassend:** Ein einziger, gut gewählter Fokus ist wirksamer als drei gleichzeitige Anweisungen. (Verlinkung zum nächsten Tag)

Persönliche Reflexion:

- Wie erkennst du, wo deine eigene Aufmerksamkeit ist?
- Wie erkennst du, wo die Aufmerksamkeit deiner Teilnehmenden ist?

Transfer in die Praxis:

- Verknüpfung mit dem Unterrichtsalltag – was und wie setzte ich um
- FTEM Swiss-Ski Mental

Tag 2: FK Thema – Good Practice Swiss Snow League / Sportart Können

Zeit / Quelle

Ziel

Vormittag – Den eigenen Fokus beim Beobachten schärfen

- TN können ihre eigene **Beobachtungskonzentration steuern (im Hier und Jetzt)** und geben pro Rückmeldung einen einzigen, klar priorisierten Entwicklungspunkt
- TN können die **Aufmerksamkeitslenkungsroutine** durchführen und verstehen die Wirkung
- TN kennen die Struktur der **überarbeiteten Swiss Snow League** (Leagues, Level, „Ich kann"-/„Ich entdecke"-/„Ich weiss"-Skills) aus eigener Erfahrung

Nachmittag – Sportart Können
(FTEM / Lernbaustein Konzentration / Mobilesport Konzentration 5-12)

- TN arbeiten an persönlicher Technik (Sportart Können)

Tagesvorbereitung

15'

- SnowHow einbinden (oder öffentliche ML Bsp: auf Schneesportnews 26/27 abrufen)
- Überarbeitete Swiss Snow League einbinden
  - ML Swiss Snow League: https://snowsports.flink.host/s/vFDxIFEJ
  - Digitale Lehrplattform + Lehrplan einbinden
    Ski: https://www.snowsports.ch/document/ssle-lehrplan-ski-de/
- Bewegungsform (Keypoints, Good Practice) + Bewegungsphasen
- Snow Safety Sicherheitstest
- www.suva.ch/schneesport
- Video-Aufmerksamkeitslenkung als Routine verankern: **16-Sekunden-Kur**
- TN sehen ein Kurzvideo zur 16-Sekunden-Kur:
  https://www.srf.ch/play/tv/sportlounge/video/die-16-sekunden-kur?urn=urn:srf:video:c31bb365-8cfa-4cb9-8d4b-e3c7e0a3f650

Achtsamkeitsübungen (*beliebig einsetzbar an diesem Tag)*
KLP fügt kleine Übungen ein zur Achtsamkeit (TN ins Hier und Jetzt holen)

- Spürt Füsse – nur Ballen – nur Fersen
- Wie viele Menschen seht ihr auf der Piste mit weissem Helm
- Spührt wie euer Brustkorb sich öffnet beim Atmen
- Fokus auf Ausatmen

Beispiel: Gedanken parkieren – Schneeball

- *Zum Tagesstart Schneeball formen, alle Gedanken hineinlegen (Arbeit, Handy, Termine) Fest zusammendrücken und am Pistenrand ablegen*

§ **Aufwärmen + Einfahren** **5 Std**

Aufwärmen anhand Aufmerksamkeitslenkung (16-Sekunden-Kur) bei Gleichgewichtswettkampf oder anderen 1:1 Spielen (z.B. Känguru Kampf)

1. Positive Körpersprache
2. Entspannung (Atmenzug)
3. Vorbereitung (Schlüsselwort)
4. Ritual

Vormittag
Einfahren *(1 Fahrt)*
Vergangenheit – Zukunft und im Hier + Jetzt

- **Aufgabe:** 2 Haltepunkte bestimmen, bis dahin über die Vergangenheit, Zukunft und Hier + Jetzt nachdenken bezogen auf ein persönliches technisches Feedback
  - In Gruppe zusammentragen, WAS es mit mir dabei macht

Swiss Snow League: Skills erleben
Die Klassenlehrperson wählt zu Beginn ein oder mehrere Level der SSLE aus – passend zur Gruppe und zur lokalen Piste/Infrastruktur des jeweiligen ABL-Standorts. Der Swiss Snow Pass wird dabei eingebunden.

Skills: Ich kann
- Die TN fahren bzw. erleben die entsprechenden „Ich kann"-Skills der ausgewählten League selbst, in Kleingruppen oder als ganze Klasse, je nach Pisten- und Platzverhältnissen vor Ort.

Skills: Ich entdecke/ich weiss
- Die TN erleben und verstehen nun den Unterschied zum „Ich entdecke", „Ich weiss" Skill der jeweiligen League. Ebenfalls wird die Thematik, wann ist das Kriterium erfüllt aufgegriffen.

Beobachten, Beurteilen und Abgleich mit der Digitalplattform
https://www.snowsports.ch/document/ssle-lehrplan-ski-de/
- **Partner:in-Übung:** Eine Person zeigt einen „Ich kann" Skill, die andere Person erklärt, wo dieser in der SSLE sich befindet.
- **Abgleich mit der Digitalplattform + Lehrplan:** Die eigene Einschätzung wird direkt mit der offiziellen Beschreibung bzw. dem Referenzvideo auf der SSLE-Digitalplattform verglichen.

- **Leitfrage:**
  „Wie kann ich sicher sein, dass das Kind das Kriterium wirklich erfüllt?"
  - *Wenn das Kind die Zielsetzung des offiziellen Lehrplans vollständig erreicht. Lehrperson muss daher die Digitalplattform + Lehrplan kennen und nutzen.*
- **Reflexion im Plenum:**
  „Wo lag die eigene Einschätzung nahe an der Plattform-Referenz, wo nicht?"
  „Was bedeutet das fürs eigene Beobachten im Alltag?"

Quiz Swiss Snow League
- Vor oder während dem Mittag wird das Quiz Säule 1 + 2 im Lernbaustein: **https://snowsports.flink.host/s/vFDxIFEJ** erarbeitet und einbinden lassen

Nachmittag
Einfahren
Einfahren mit Aufgabe **ideale Grundposition finden**
- **In der Klasse zusammentragen:** optimale Grundposition für die heutigen Bedingungen definieren
  - KLP gibt individuelles Feedback pro TN

Bewegungsform: Keypoints pro Bewegungsphase
- Bewegungsform in Gruppe definieren (kann auch individuell sein oder anhand der Swiss Snow League)
- Keypoints pro Bewegungsphase finden
- Kleingruppen: jede Gruppe erhält eine Schwungphase
  - Gruppenauftrag:
    - **Keypoints:** Zentrale Bewegungen der Phase erarbeiten
    - **Good Practice:** Eine Trainingsform (z.B. Übung) zur Unterstützung eines Keypoints präsentieren (Good Practice als Hilfe)

Video
Video → Zu zweit, individuell ausgewählte Bewegungsform (oder gleiche wie vorhin), Rückmeldung anhand Keypoints geben.
- ohne Video schauen
- mit Video

Snow Safety Sicherheitstest (bfu) machen
- Sicherheitstest (bfu) absolvieren, damit Sicherheitsthemen wieder aufgefrischt sind.
- www.suva.ch/schneesport

Reflexion und Transfer Praxis 30'

- **Morgen:**
  - Beobachtungsfokus setzten im Hier und Jetzt
    - Ganze Klasse mit Blitzlicht Methode zusammenfassen
  - Swiss Snow League reflektieren
    - ML Swiss Snow League: https://snowsports.flink.host/s/vFDxIFEJ
    - Ganze Klasse anhand 5 Finger Methode zusammenfassen (was war gut, was kam zu kurz, war nicht optimal etc.)
- **Nachmittag:**
  - Vergleich Ist-Soll-Bild → persönliches Ziel, mögliche Trainingsformen (z.B. Übung) definieren
  - Übungen zu Keypoints, ist es mir gelungen? Warum/ warum nicht?
  - Snow Safety Sicherheitstest auswerten mit Zertifikat

Kursschluss 30'

- **Evaluation**
- **Auswertung**

