

# Freestylesport – Freeski: Mit sauberem Aufbau zu grossen Sprüngen

Mit einer Reihe von Video-Clips führt GORILLA die Schülerinnen und Schüler (SuS) in die Geheimnisse des Freeskis ein. Vier Jungtalente zeigen ihr Können vor und führen die SuS mit zahlreichen Trainingstipps in einer zielgruppengerechten Art und Weise von der Halle auf den Schnee.

Freeskiing, wie wir es heute nennen, hat seinen Ursprung im Skifahren und die ersten Ausprägungen des Freestyle-Skifahrens wurden in den 60er Jahren in den USA unter dem Namen «Hotdogging» bekannt.

Freestyle Ski wurde 1979 als eigenständige Sportart angenommen und die ersten Weltcuprennen wurden ein Jahr später inszeniert. Die ersten Weltmeisterschaften mit einem inzwischen etablierten Regelwerk zu den diversen Sprungarten fand 1986 in Frankreich statt. Seit Ende der 90er Jahre hat sich das heutige Freeskiing entwickelt. Dabei handelt es sich um eine Weiterentwicklung des ursprünglichen Freestyle Ski mit Einfluss aus dem Snowboarden.

## Von Jugendlichen für Jugendliche

Mit grosser Kreativität haben die jungen Freeskier zahlreiche Tricks entwickelt. Für den Video-Dreh aller Video-Clips dieses Mini-Dossiers konnte GORILLA vier junge Sportlerinnen und Sportler aus allen Landesteilen gewinnen.

Sie zeigen den Schülerinnen und Schüler den Einstieg in das Freeskiing. Dabei verraten sie ihre Tricks und führen damit die SuS zielgruppengerecht durch die einzelnen Übungsschritte: von den ersten Übungen in der Halle bis hin zu den grossen Sprüngen auf dem Kicker oder den Tricks in der Halfpipe.

### Berichte

- [Basics «Sicherheit»](#)
- [Jede Pipe ist anders](#)

### Trainings

#### Halle

- [Training «Warm up»](#)
- [Trampolinsprünge](#)

- Rotationen
- Foampit
- Kicker

#### Berg

- Switch fahren
- Park Box
- Park Rail
- Park Kicker
- Park Kicker Rotationen
- Park Kicker Switch

#### Halfpipe

- Basics
- Airs
- Pushen
- Airtime

## Konkrete Umsetzung «Freeski» in Unterrichtseinheiten

- **Mit dem Handy:** Die SuS können auf [gorilla.ch](http://gorilla.ch) oder mit der gratis GORILLA [mobile App](#) die Videoanleitungen zu «Freeski» anschauen. Erlauben Sie so den SuS den sinnvollen Umgang mit dem persönlichen Smartphone (siehe Infobox am Ende der Seite).
- **Mit dem Tablet:** Oder stellen Sie den SuS ein Tablet der Schule zur Verfügung auf welchem die GORILLA [mobile App](#) bereits abgespeichert ist oder auf dem sie auf [gorilla.ch](http://gorilla.ch) die Videoanleitungen zu «Freeski» anschauen können.
- **Zeitlicher Rahmen:** Legen Sie einen zeitlichen Rahmen fest, während dem die SuS die verschiedenen Techniken üben können.
- **Zeitpunkt:** SuS während eines Skilagers oder eines Schneetages an den Tricks arbeiten lassen.
- **Ziel:** Lassen Sie die SuS im Vorfeld ein Ziel definieren. Zum Beispiel das Erlernen von 3 Lernschritten.

## Mehr Uga-Uga im Leben mit GORILLA!

GORILLA ist das nationale Programm zur Gesundheitsförderung der Schtifti Foundation und steht für Spass an Bewegung und für ein positives Lebensgefühl. Die privat initiierte Schtifti Foundation setzt sich seit über 10 Jahren für ein gesundes Körpergewicht der jungen Generation in der Schweiz ein.

GORILLA organisiert Tages-Workshops an Schulen und verfügt über weitere Module für Schule und Freizeit, wie einem eLearning unter [www.gorilla.ch/space](http://www.gorilla.ch/space), Videoanleitungen zum Freetylesport und Kochen auf

[www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch) und in der gratis mobile App, einem Kochbüchlein usw. Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung sowie nachhaltiger Konsum stehen im Vordergrund und werden den Kids auf jugendnahe Art nähergebracht.

GORILLA klärt auf und vermittelt Freude am Kochen und an Bewegung durch Freestylesportarten. Die Schtifti verfolgt mit GORILLA das Ziel die Kinder und Jugendlichen zur Übernahme von Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu bewegen. Frei nach dem Motto: Mehr Uga-Uga im Leben!

Mehr Informationen zu GORILLA und zur Schtifti Foundation: [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)

## Neue Medien im Unterricht

Gerade weil das Smartphone als fester Bestandteil der Lebenswelt der Lernenden gelten kann und sich viele Schülerinnen und Schüler sowieso über dessen Verbot an Schulen hinwegsetzen, sollte über einen produktiven Gebrauch der mobilen Geräte im Unterricht nachgedacht werden. Zum einen kommen Sie so den Lernenden entgegen, zum anderen können Sie die mobilen Endgeräte sehr vielfältig ins unterrichtliche Geschehen integrieren.

Praktisch kann das vor allem dann sein, wenn nicht für jede Schülerin und jeden Schüler ein Laptop oder ein Computer zur Verfügung steht.

## Anwendung nützlicher Applikationen

GORILLA gehört zu einer Sammlung nützlicher Applikationen – kurz Apps – für den Schulalltag. Die Mehrzahl der Schülerinnen und Schüler wird sich besser auskennen als Sie selbst. Sie sollten demnach bereit sein, auch Hilfe von den Lernenden anzunehmen. Es gibt viele nützliche Programme, die sich gut im Unterricht einsetzen lassen. Die Liste lässt sich von Zeit zu Zeit ergänzen. Es bietet sich an, eine verbindliche Vereinbarung mit den Lernenden zu treffen. Sie können mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam festlegen, für welche Zwecke sie ihr Smartphone im Unterricht nutzen dürfen. Zum Beispiel kann die Nutzung bestimmter Apps im Unterricht erlaubt sein, das Schreiben von Nachrichten oder das Nutzen von sozialen Netzwerken jedoch nicht.

## Weitere Hinweise für Lehrkräfte

Alle diese vorgestellten Argumente scheinen dafür zu sprechen, dass die Erlaubnis von Smartphones im Unterricht zumindest einen Versuch wert ist. Missbrauchen die Lernenden die Erlaubnis, ist ein Verbot schnell wieder eingeführt. Versuchen Sie also, Handys durch die Nutzung von sinnvollen Apps in den Unterricht einzubinden. Wenn Sie sich vorher selbst über geeignete Applikationen informieren wollen, können Sie im Internet eine ganze Menge Informationen finden. Wenn Sie ein eigenes Smartphone besitzen, bietet es sich an, die Apps vorher auszuprobieren, um aus eigener Erfahrung sprechen zu können.

---

Quelle: [Gorilla](http://Gorilla)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**