

J+S Modul Fortbildungen Schneesport im Dezember 2023 auf der Fiescheralp

Jugend+Sport: Fortbildungskurs als Vorbereitung auf die Schneesportlager

Bevor in vielen Schulen des Kantons die Schneesportlager starten, machten viele J+S-Leitende in Skifahren und Snowboard davon Gebrauch, ihren für zwei Jahre gültigen Leiteraushweis zu erneuern und sich gleichzeitig auf den neusten Stand ihrer Sportfächer zu bringen. Mit zwei Fortbildungsmodulen auf der Fiescheralp, die unter der Leitung von Gerhard Eggimann (Aarberg) und Ivo Bessire (Riedholz) standen, ist für die Sportfachstelle des Kantons Solothurn damit der Start in die neue Wintersaison geglückt. Zwei weitere Fortbildungskurse in den Monaten Januar und März werden folgen.



Im zweijährigen Rhythmus der J+S-Fortbildungskurse stehen für die Schneesportleitenden die beiden Kernthemen «Biomechanik Ski / Snowboard» sowie «Innovieren und das Umfeld pflegen» im Vordergrund. «Was passiert, wenn ich bei einem Schwung mit den Skiern oder dem Snowboard den Schwerpunkt meines Körpers verlagere?», hiess konkret die Frage, welcher sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zunächst in der Theorie, dann in der Praxis auf Schnee nachgingen. «Die Gewichtsverteilung und das Spiel mit den Kräften, je nach Bewegung, ist wichtig im Schneesport», sagt Experte Ivo Bessire. Diese Kenntnisse seien für die J+S-Leitenden bedeutend, wenn im Unterricht mit Jugendlichen nützliche Hinweise zur Verbesserung der Technik gegeben werden sollen.

«Wie wirke ich als Leiterin oder Leiter auf die Jugendlichen in meiner Gruppe?», galt es als Bestandteil des Themas «Innovation» in der Theorie als auch in der Praxis auf Schnee zu beantworten. Im Wissen, dass für die beurteilenden Zuseher oft nur 15 % der Inhalt, dafür 85% der nonverbale Teil der Kommunikation wichtig sind, wurde explizit die Körpersprache, die Mimik, Gestik und der Tonfall angesprochen. In Kleingruppen wurden zunächst kurze Videos erstellt, gegenseitig Feedbacks gegeben und anschliessend mit der ganzen Gruppe im Beisein der Klassenlehrperson die Erkenntnisse besprochen.

Viele Teilnehmende in den Fortbildungskursen reisten in Gruppen an und nahmen die Gelegenheit wahr, um mit ihren Kolleginnen und Kollegen vor Ort gleich auch das Programm und die Inhalte ihrer Schneesportlager vorzubesprechen.

Die beiden Fortbildungskurse waren mit je 40 Teilnehmenden voll ausgelastet. «Das zeigt, dass bei den J+S-Leiterinnen und -Leitern nach den coronabedingten Ausfällen, wieder ein grosses Bedürfnis da ist, gutgerüstet in die Schneesportlager zu steigen», urteilt Schneesportexperte Ivo Bessire.