

## "Die Turnstunde im Schnee"

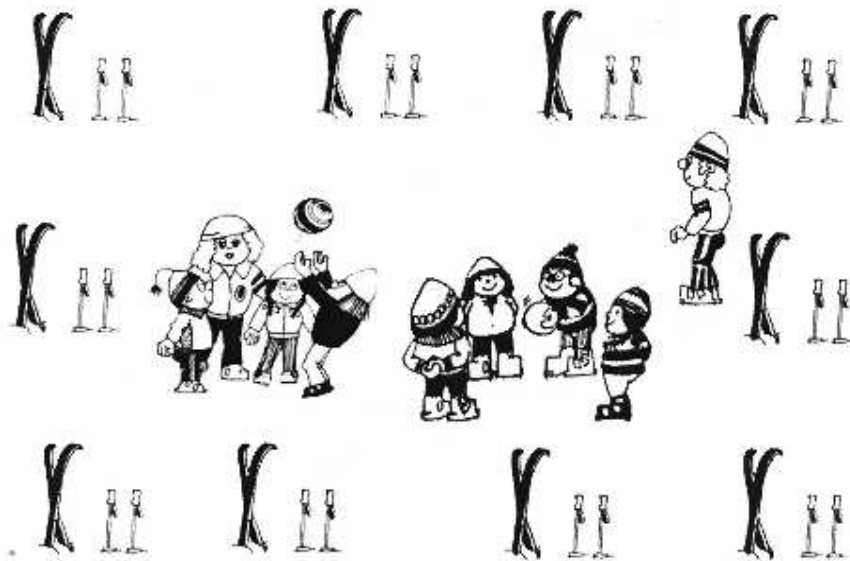
### Organisation – Elterninformation

Ausrüstungsberatung, Ausrüstungsbeschaffung, Terminisierung, Erste Hilfe?



### Vorbereitende Übungen bzw. Überlegungen

- Anziehen der Skischuhe (Tipp: Zunächst offen gelassene Skischuhe lassen sich nach einiger bewegungszeit – z.B. nach dem Fußmarsch zum Übungsgelände – wesentlich leichter schließen als zu Beginn!)
- Tragen der Ausrüstung (Tipp: Trotz der verbreiteten Lehrmeinung des Tragens der Ski auf den Schultern, empfiehlt sich mit einer Klasse zunächst das Tragen in Hüfthöhe zu vereinbaren, da hier die Verletzungsgefahr durch unbedachte Bewegungen in Kopfhöhe nicht so groß ist!)
- Aufsuchen eines schulnahen Übungsplatzes (z.B.: flache Wiese, Sportplatz)  
Abstecken des Übungsbereiches



## Übungs- und Spielformen ohne Ski

Hier eignen sich viele Übungen und Laufspiele (und deren Variationen), die auch im Turnsaal gespielt werden.

### Beispiele:

- „Wer ist der Letzte?“
- Verzaubern und Erlösen
- Versteinern
- Kettenfangen



## Übungs- und Spielformen mit einem Ski (regelmäßigen Skiwechsel durchführen!)

### Vorbereitende Übungen und Maßnahmen:

- Abschnallen und Ansnallen (Vorzeigen mit Säubern der Schuhsohle). Kontrolle durch festes, mehrmaliges „Aufstampfen“.
- Jeder Schüler hat seine Position beim Abstecken des Übungsgeländes. Hinweis auf Absicherung einer Unfallstelle.



### Beispiele (Drehen):

- Bewegen ohne Zusammenstoßen
- „Jeder darf jeden mit der flachen Hand ...“
- „Entschuldigen“
- „Begrüßen (auch kindgemäß)“
- Rückwärts bewegen
- Rollerski
- Platztauschen mit Hinzeigen, Handschuh zuwerfen, etc.
- Kopfbedeckung weitergeben
- Zu zweit fortbewegen ohne zusammenstoßen
- Schattenlaufen <(re, li, hi)



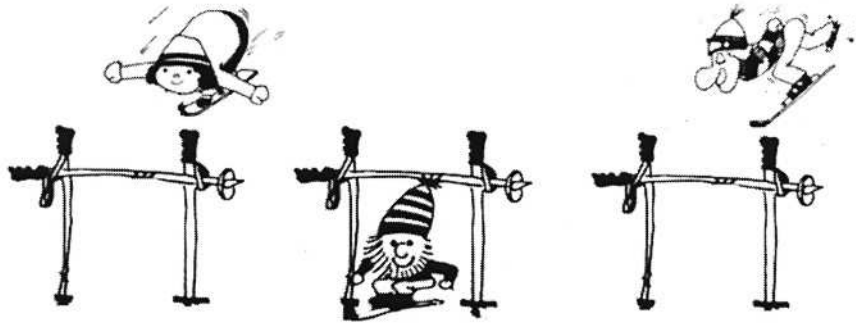
### Beispiele (Kanten und Belasten):

- Namen schreiben
- Haus zeichnen
- Muster entwerfen
- Blumen zeichnen



### Staffeln:

Tipp: Mindestens 3 Gruppen, ev. Wdh. – Aufgaben; Vielfalt auch durch div. Aufstellungsformen: z.B.: Pendel-, Wende-, Umkehr-, Begegnungs- und Kreisstaffel; kurze Strecken; „Zufallstaffel“ (z.B.: Würfeln, Kärtchen)



### Beispiele für Bewegungsaufgaben:

- Dinge (Mütze, Handschuhe, etc.) transportieren und weitergeben
- Slalom durch Skistöcke
- Durch „Tore“

### Bewegen mit zwei Ski

#### Übungen:

- Ski abwechselnd heben
- Bogentreten links und rechts
- Umtreten (Drehpunkt Ende oder Schaufel)
- Niedersetzen bzw. –fallen und aufstehen
- Vorlage und Rückenlage



#### Spiele:

Prinzipiell können hier viele Bewegungsspiele – wie vorher angeführt – zum Einsatz kommen. Jedoch sollte der Bewegungsspielraum (Übungsfläche) wesentlich vergrößert werden!



#### Staffeln:

Tipp: Die Umkehrstelle muss viel Platz bieten, da mit zwei Ski ein Umtreten erfolgt.

#### Weitere Bewegungsaufgaben:

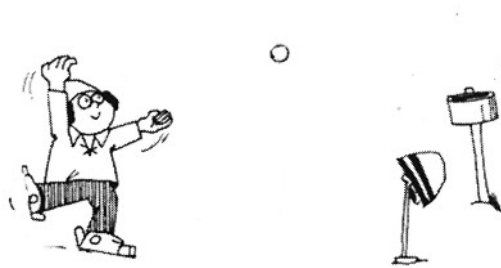
- Ziehen lassen durch einen Schüler (Tipp: Skistöckspitze weist zum Ziehenden! Nur die sturzfreie Absolvierung der Strecke zählt, nicht die Zeit!)
- Ziehen lassen durch zwei Schüler



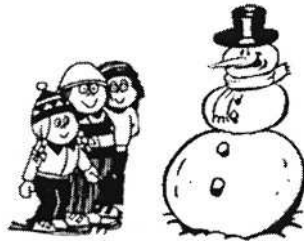
## Weitere Inhalte

### Schneeballwerfen:

Tipp: Besser und sicherer als eine „Schneeballschlacht“ sind Gruppenwettkämpfe auf „Zielobjekte“, die aus Gegenständen (Z.B.: Skimütze auf Skistöcke) gebildet werden.



### Schneemann (frau) bauen:



### Liftfahren:

#### Tellerlift



#### Schlepplift

Lehrer (Schüler) imitiert mit Skistock den Liftbügel



Hier bereits das Verhalten beim Liftfahren üben:

Anstelle in Zweierreihe, Blick nach hinten, „Bügel“ ergreifen, ziehen lassen, nicht niedersetzen, Schultern zusammen, Verhalten bei Sturz üben, Notsituationen besprechen!



## Richtungsänderungen in der Ebene

### *Pflug(bremse)*

Tipp: „Mach es mir schwer“, vorzeigen mit einem geschickten Schüler.



### *Großer Pflug – kleiner Pflug*

Tipp: Ziehen mit der Anweisung: „mach es mir schwer, mach es mir leicht!“

### *Pflugbogen*

Tipp: Kleiner Pflug – großer Pflug, kleiner Pflug nur mehr auf eine Seite  
Großer Pflug – kleiner Pflug, großer Pflug nur mehr nach einer Seite  
Abwechselnd Slalom fahren (auch durch „Torstangen“)



## Manegenbetrieb am Übungshang

