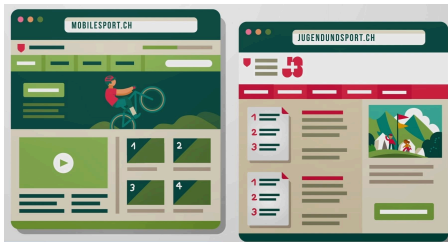


Winterlager – Aktivitäten: Vorbereitung und Gestaltung

Auf oder neben der Piste: Das Spektrum für eine abwechslungsreiche Lagerwoche im Winter ist riesig. Im Folgenden einige Tipps zur Vorbereitung und Gestaltung des Unterrichts sowie Hinweise zu zahlreichen Aktivitäten, die in einem Winterlager neben Ski und Snowboard ebenfalls Erfolg haben dürften.



Vorbereitung auf den Unterricht: Bei der Ausarbeitung des Unterrichts tauscht das Leiterteam Ideen zum Aufwärmen, spielerische Übungsformen zu den Ski- und Snowboard- sowie den Skilanglauftechniken gegenseitig aus. Die verschiedenen Organisationsformen und notwendigen Schritte wie Video, Sprunganlagenbau, geplante Wettkämpfe oder Parcours, sowie das Vorgehen bei einem Unfall werden gemeinsam festgelegt und

festgehalten.

Unterrichtsgestaltung: Die Planungsvorlage zeigt die wesentlichen Aspekte und Knotenpunkte einer Lektion auf.

Downloads

- [Planungsvorlage / Lektionen Ski](#) (pdf)
- [Planungsvorlage / Lektionen Snowboard](#) (pdf)

Das nehme ich mit für unterwegs

- [Notfallblatt](#) (doc)
- Entsprechendes Lehrmittel
- ein Notizheft
- Sackmesser, ein Taschen-Werkzeugtool
- Schoko-Riegel
- Getränk (optimal in einer Thermosflasche)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO