

Skitouren: Methodische Tipps für Lawinenausbildung

In diesem Kapitel werden einige ausgewählte methodische Tipps und Lektionsbausteine für die Lawinenausbildung präsentiert, ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Es soll und darf nicht als Lawinenausbildung missverstanden werden. Die folgenden Inhalte richten sich an Leiterpersonen, die bereits über fundierte Lawinenkenntnisse verfügen und ihre Teilnehmenden ausbilden möchten. Zudem gibt es noch zwei Tipps zur Umweltbildung.



Methodische Grundsätze

Das J+S-Kartenset «[Gute J+S-Aktivitäten – Vermitteln](#)» fördert einen hohen methodischen Standard. Versuche einige der folgenden Tipps in deinem Unterricht mit den Lektionsbausteinen einfließen zu lassen.

Lernförderliches Klima ermöglichen

- Wer sich wohlfühlt kann leichter + besser lernen.
- Wertschätzung und Respekt
- Mitsprachemöglichkeit

Lernziele priorisieren und Struktur schaffen

- Weniger ist mehr! → Ziele priorisieren
- Inhalte in eine logische Struktur bringen
- Vom Einfachen zum Schwierigen, vom Bekannten zum Unbekannten

Eine Gruppe sicher und effizient führen

- Fehler gehören zum Lernprozess → Fehlertolerante Lernumgebung schaffen
- Hohe Effizienz → versuche immer alle TN zu beschäftigen
- Klare Regeln kommunizieren

Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben

- Herausfordernde und attraktive Aufgaben stellen, ohne zu überfordern
- Zeitnahe, ehrliche und konstruktive Rückmeldungen wirken motivierend

Mehr Informationen: [Handlungsbereich Vermitteln bei J+S](#)

Lektionsbausteine

- Lawinenprävention: [Auslaufbereiche von Lawinen / Steilheiten-Parcours](#) (pdf)
- Lawinenrettung: [15-Minuten-LVS-Ausbildung / Sondieren](#) (pdf)
- Tourenplanung/Orientierung: [Schneeberge bauen-einfärben / Flurnamen in Schnee stapfen](#) (pdf)
- Faktor Mensch: [Rollen verteilen / Risikokurve / Gefährlichste Situation](#) (pdf)
- Umweltbildung: [Alpentiere im Winter / Nachhaltiger Bergsport](#) (pdf)

Quelle: Christian Haug, J+S-Ausbildungsverantwortlicher Bergsteigen und Skitouren beim Schweizer Alpen-Club SAC und Bergführer; Malik Fatnassi, Chef Leistungssport Nachwuchs- und Elite-Kader Swiss Ski Mountaineering, SAC und J+S-Experte Skitouren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO