

Skifahren – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Verantwortungsvoll mit der aktuellen Situation umgehen

Als Skifahrerin oder Skifahrer trägst du die Verantwortung für deine Handlungen und Entscheidungen. Dabei stehen das Wohlbefinden und die Sicherheit von dir und anderen im Zentrum. Wenn du die aktuelle Situation sowie die damit verbundenen Chancen und Gefahren bewusst wahrnimmst und einschätzt, ist das die beste Unfallprävention. Die aktuelle Situation umfasst eine Reihe von Variablen. Diese werden nachfolgend innerhalb der situativen, personellen und normativen Gegebenheiten dargestellt.

Inhaltsverzeichnis



Materialdepot

(vielfältig aufwärmen)



Die Kinder und Jugendlichen lernen, sich vor dem Unterricht aufzuwärmen und einzustimmen. So sind sie top vorbereitet und es herrscht eine gute Atmosphäre. Dabei geht es locker und spielerisch zu.

Die Kinder und Jugendlichen absolvieren eine Stafette. Am Ende einer Strecke legen alle ihre Ausrüstung in einem Materialdepot ab. Die erste Person holt sich einen Teil des eigenen Materials, zieht es an und kommt zur Gruppe zurück. Das wiederholen alle, bis sie ihre Ausrüstung angezogen haben und das Ziel erreicht ist.

Variationen

- Anstatt ihre Ausrüstung anzuziehen, legen sie sie beim Start der Stafette auf den Boden und wenn alle Gegenstände gebracht wurden, endet die Stafette, wenn die gesamte Gruppe vollständig ausgerüstet ist
- Wer das Duell «Schere, Stein, Papier» gewinnt, darf sich einen Gegenstand aus seiner Ausrüstung holen

Zusatzinformation, Tipp:

- Pass dein Einstimmen und Warm-up an die aktuelle Situation an.
- Bei nassem, klebrigem Schnee wird die Stafette anstrengender.
- Die ersten Minuten sind entscheidend für den Verlauf des gesamten Unterrichts. Eine freundliche Begrüssung jedes Kindes ist dabei hilfreich.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Spurenfahren

(Einfahren)



Durch das Einfahren nehmen die Teilnehmenden die aktuelle Situation wahr und passen sich ihr an. Gezielte Bewegungs- und Gruppenaufgaben bereiten Kinder und Jugendliche auf die bevorstehende Aktivität vor und sensibilisieren sie für sicheres Bewegen im Gelände und in der Gruppe.

Beim Spurenfahren fahren zwei Personen hintereinander. Die vordere Person fährt eine als einfach empfundene Spur vor. Die hintere Person fährt in der selben Spur nach. Die beiden reflektieren die gefahrene Spur auf dem

Lift.

Variationen

- Bei der ersten Abfahrt den Schnee spüren und hören (wo ist er weich, wo hart?); sich auf dem Lift austauschen
- Eine Fahrt mit stabilem Oberkörper fahren; nur Bewegung in den Beinen erlauben
- Seine aktuelle Stimmung im Fahren ausdrücken; gegenseitig beobachten und die Stimmung erraten

Zusatzinformation, Tipp:

- Eine stabile Position auf den Ski finden
- Das Gebiet, die Haltepunkte und Pistensignalisationen kennen
- Gruppendynamik thematisieren

Zum Inhaltsverzeichnis

Skisafari

(sicher Skifahren)



Die Kinder und Jugendlichen lernen die Eigenheiten des Geländes kennen und setzen sich mit den FIS-Regeln auseinander.

Die Kinder und Jugendlichen erkunden das Skigebiet und nehmen dabei die situativen und normativen Gegebenheiten aktiv wahr. Sie tauschen sich zur Pistensignalisation, zum Gelände (z. B. Off-Piste, Snowpark,

Pistenränder) und zu möglichen Gefahren (z. B. Kreuzungen, eisige Stellen) aus.

Variationen

- Spielerisch dazu anleiten, korrektes Verhalten zu zeigen (z. B. mit Punkten für aufmerksame Beobachtungen)
- In Kleingruppen unter Beachten der FIS-Regeln eine vorgegebene Route absolvieren; dabei nach Hinweisen suchen, die zu einem Schatz führen

Zusatzinformation, Tipp:

- Lebe selbstverantwortliches und wertorientiertes Handeln vor und fordere dies auch stets von den Kindern und Jugendlichen ein. Achte darauf, dass sie vereinbarte Regeln und allgemeingültiges Verhalten beziehungsweise Normen stets beachten.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Foto-OL

(Sicherheit, Natur und Umwelt schonen)



Die Kinder und Jugendlichen lernen durch spannende Aktivitäten sowohl ihre Sicherheit und die ihres Umfeldes zu erhöhen als auch Fauna und Flora zu schonen.

Die Gruppe macht Fotos verschiedener Signalisationen auf der Piste und erklärt ihre Bedeutung.

Variationen

- Jede Person einmal vorfahren und an einem sicheren Punkt halten lassen
- In kleinen Teams Fragen zu Natur und Umwelt beantworten

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Berge sauber zu halten, ist eine Selbstverständlichkeit und Ehrenpflicht.
- Wir leben konsequent nach dem Prinzip, nichts zurückzulassen und nichts mitzunehmen – ausser unseren Erfahrungen.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Quelle: Quelle: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO