

# J+S-Kids: Einführung Bergsport - Lektion 11

## Schneeschuhwandern

### Autor

Pascal Burnand, Fachleiter Bergsteigen / Skitouren

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	Ein halber oder ein ganzer Tag
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	Ab 6 Jahren
Gruppengrösse	4 - 6 Kinder pro Leiter
Kursumgebung	Flaches oder coupiertes Gelände mit wenigen steilen Aufstieg. Sehr geeignet ist der Jura. Nicht in Tierschutzgebiete eindringen. Markierte Wanderwege benutzen.
Sicherheitsaspekte	Zonen meiden, wo sich Lawinen auslösen können. Sich über die momentane Lage informieren! Wanderung vorgängig rekognoszieren und sie anhand der Formel 3 x 3 (siehe Merkblatt «Achtung Lawinen») vorbereiten.

### Zielsetzungen/Lernziele

- Das Element «Schnee» zähmen.
- Sich mit Schneeschuhen fortbewegen lernen.

### Hinweise

Benötigtes Material: Schneeschuhe, wasserdichte Wanderschuhe, wintergerecht Bekleidung, Sonnenbrille, Skistöcke.

Achtung: Schneeschuhwandern ist viel anstrengender, als man auf den ersten Blick annehmen könnte!

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<b>Materialvorbereitung:</b> Materialkontrolle (Hat niemand etwas vergessen?). Anpassen der Schneeschuhe, der Skistöcke usw.		

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Ein halber bis ein ganzer Tag	<b>Marschphasen und nachstehende Spiel abwechseln:</b>		
15'	<b>Verschiedene Gangarten mit den Schneeschuhen:</b> Vorwärts, rückwärts, seitlich, mit gekreuzten Schritten gehen: einzeln, zu zweit, zu dritt, zu viert usw.		
10'	<b>Schreiben im Schnee:</b> In einem weiten, unberührten Schneefeld seinen Namen in grossen Buchstaben stampfen.		
10'	<b>Tierspuren:</b> Wer findet am meisten Tierspuren in einem gegebenen Perimeter? Die bekanntesten Spuren erkennen (Hase, Eichhörnchen). Welches ist ihre Laufrichtung?		



45'	<b>Einen Schneemann bauen</b>		
15'	<b>Marschzeit und Distanzen schätzen:</b> Wie lange haben wir bis zu diesem Punkt? Wie weit ist es bis zu jenem Hügel? Wie hoch ist dieser Baum? Wer kann mir sagen, wie lange wir schon unterwegs sind?		
10'	<b>Einen Blinden führen:</b> Zu zweit: Der vordere hat die Augen verbunden, der hintere führt ihn und warnt ihn bei Gefahr. Führung des Blinden durch zurufen, führen an der Hand oder halten an den Schultern.		
10'	<b>Zugführer:</b> Jeder Teilnehmer darf den Zug (d. h. die Gruppe) ein kleines Stück weit anführen.		
15'	<b>Einen Baum erkennen:</b> Zu zweit. S1 ist blind. S2 führt in im Zickzack (um ihn zu «verwirren») zu einem Baum, den S1 antastet. S2 führt ihn wieder im Zickzack an eine andere Stelle. Dort darf S1 die Augen öffnen und muss den Baum erkennen, den er angetastet hat. Rollen vertauschen.		
30'	<b>Schnee beobachten:</b> Die verschiedenen Schneearten beobachten: Ist der Schnee eher trocken, eher nass? Wo hat es am meisten Schnee? Auf den Gräten? In den Mulden? Warum hat es meistens weniger Schnee auf den Gräten? Ist die Schneeart auf den Süd- und auf den Nordhängen die gleiche? Warum ist sie unterschiedlich? Welches ist die Gesamtschneehöhe? Wie misst man sie? > Sonde mitnehmen. Ist die Gesamtschneehöhe überall gleich? Schneeprofil: man gräbt ein Loch bis zum Boden und macht ein Schneeprofil frei, das man mit einer Schaufel «glattstreicht». Was kann man beobachten? Welches sind die verschiedenen Schneeschichten? Warum gibt es sie überhaupt?		

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Rückblick auf die Wanderung: Was hat euch am besten gefallen? Welches war der schwierigste Moment? Sich den Weg in Erinnerung rufen: wer kann die heutige Wanderung beschreiben? An welchen Stellen (Gipfel, Bauernhöfe, Pässe) sind wir vorbeigekommen?		