

# J+S-Kids: Einführung Bergsport - Lektion 9

## Bergwandern

### Autor

Pascal Burnand, Fachleiter Bergsteigen / Skitouren

### Rahmenbedingungen

|                    |                                                                                                                                         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lektionsdauer      | Ein halber oder ein ganzer Tag                                                                                                          |
| Niveau             | <input checked="" type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll           |
| Empfohlenes Alter  | Ab 6 Jahren                                                                                                                             |
| Gruppengrösse      | 4 - 6 Kinder pro Leiter                                                                                                                 |
| Kursumgebung       | Wanderung in Alpen- oder Juragelände, wenn möglich mit Abschluss auf einem kleinen Gipfel.                                              |
| Sicherheitsaspekte | Die Länge der Wanderung muss an das Alter des Teilnehmer angepasst sein. Das ausgewählte Gelände soll gefährliche Stürze ausschliessen. |

### Zielsetzungen/Lernziele

- Sich im weglassen Gelände (Gebirge) fortbewegen lernen.
- Mit dem Berg und seinen Elementen (Wasser, Fels, Wind, Schnee usw.) spielen lernen.

### Hinweise

Dies Lektion basiert auf der Entdeckung der Gebirgswelt und nicht auf die Schwierigkeit und die Technik. Die Teilnehmer sollen Wanderschuhe tragen.

Der Leiter hat das Gelände vorgängig rekognosziert und die Wanderung vorbereitet.

Wandern und Spielen abwechseln. Beispiele siehe unten.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform                                                             | Organisation/Skizze | Material |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|
| 15'   | Rucksack für die Wanderung vorbereiten: Was nimmt man mit? Was lässt man zuhause? |                     |          |

#### HAUPTTEIL

| Dauer                         | Thema/Übung/Spielform                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Organisation/Skizze | Material |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|
| Ein halber bis ein ganzer Tag | <b>Wanderphasen (1/2 bis 1 Stunde) und Spielmomente abwechseln:</b><br>Nachstehend einige Spiele, die eine Bergwanderung bereichern können: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bachüberquerung: wo ist sie am leichtesten? Wer kommt ganz trocken ans andere Ufer? Ist die Überquerung Hand in Hand zu dritt, zu viert, möglich? Wer baut die effizienteste Staumauer?</li> <li>- In einem Gelände mit Felsblöcken die Spiele der Lektion 5 ausführen. (Siehe auch Dokument 30.950.1020 verfügbar unter <a href="http://www.jugendundsport.ch">http://www.jugendundsport.ch</a> &gt; Bergsteigen &gt; Download &gt; Merkblätter &gt; Kinderbergsteigen.)</li> <li>- Geografiefrage: Wo liegt der Norden? &gt; einen Kompass und seine Funktionsweise zeigen... Wie weit ist es bis zu diesem grossen Stein? &gt; Distanzen schätzen... Wie lange habe ich bis zu diesem Punkt? &gt; Marschzeiten schätzen...</li> <li>- Orientierung zu zweit: S1 zeichnet den «Plan» seines Standortes. Er versteckt einen Sugus an einer genau bestimmten Stelle und kreuzt sie auf seinem Plan an. S2 muss den Sugus anhand des Plans von E1 finden. Rollen tauschen. (Papier, Bleistifte und Schreibunterlagen bereitstellen.)</li> <li>- Steinmannbau: Wer baut in einer vorgegebenen Zeit den schönsten Steinmann? &gt; zu zweit, zu dritt oder zu viert arbeiten.</li> <li>- Nach dem Mittagessen Versteck spielen (Sicherheitszone abgrenzen).</li> </ul> |                     |          |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Himmel beobachten: Die Wolken betrachten und sie nach ihren Formen benennen... Frage: Woher kommt an meinem Standort der Wind? Weht er in der Höhe gleich (Bewegung der Wolken beobachten)?</li><li>- Die Blume zeichnen, die man am schönsten findet (Papier und Farbstifte bereithalten).</li><li>- Auf einem relativ flachen Firn: Rutschpartie (Sicherheitsregeln beachten!). Bei Rutschen und Stürzen bremsen lernen: Wer kommt am schnellsten zum Stillstand wenn der Leiter «Stopp!» ruft?</li><li>- Auf den Rücken liegen und eine Minute lang Augen schliessen: Was hört man? (&gt; Wanderer, Wind, Bach usw.)</li></ul> |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|