

Checkliste 3

Lagergestaltung

Beispiele verschiedener zusätzlicher Lagertätigkeiten

Sportangebote

- Geleitete, sportliche Tätigkeiten ausserhalb des Sportfaches: (s. Broschüre «Sicherheit und Umwelt im Schneesport» → Ergänzende Sportarten)
- Telemark
- Skilanglauf
- Schlittschuhlaufen
- Schwimmen
- Spiele im Freien und in der Halle
- Fitnesstraining
- Snowskates
- Snowblades
- _____
- _____

Rahmengestaltung

- Themen zu Natur und Umwelt
- Einfache Schneeschuhwanderung (nach Abklärung mit den lokalen Tourismusverantwortlichen oder Behörden)
- Fackelabfahrt
- Iglu-Bau
- Sprung-Session
- Schlitteln
- Veranstaltungen über Sport, z. B. Sportfilm, Technikvideo, Vortrag über Sportmedizin, Ernährung, Taktik, Technik, Materialpflege usw.
- Infoabend über Lager (ca. 1 Lektion/Kurs) – Einbezug der Eltern
- Videoanalysen
- _____
- _____

Social events

- Party
- Film- oder Fotoabend
- Minigolf, Billard- und Flipperturniere
- Erarbeiten einer Lagerzeitung, einer Internetseite, eines Lagerfilms oder einer Fotopräsentation
- Cool+Clean-Bar
- Lotto u. ä.
- Als Zuschauer einen Match besuchen
- Teilnahme an Versammlungen (GV, DV usw.)
- Schlussabend
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

erledigt am _____

Checkliste 4

Lagerinhalte/Programmideen

Sport- und Rahmenprogramm

- Wieviele Gruppen werden auf welchen Lernniveaus gebildet?
- Welche Bedürfnisse haben die Jugendlichen?
- Wie werden die Gruppen gebildet?
- Wie werden die Leitenden eingesetzt?
- Lagermotto, Tagesmotto
- Lagerspiele (Wochen-, Tages-, Abendspiele)
- Schlussabend
- Freie Abende («Ausgang»)
- Anlässe, Orientierungen, Vorträge, Führungen, Besuche zum Thema «Lebensraum Alpen» (Landschaft, Sagen, Alpentransit, Tourismus, Klima, Unfallverhütung im Schneesport, Geschichte usw.)
- _____
- _____

Tagesablauf

- Wie lange soll Sport getrieben werden?
- Zeiteinteilung: Wecken, Kochen, Essenszeiten, Zeit vor dem Abendessen, Abend, Nachtruhe
- _____
- _____

Schlechtwetterprogramm (Ideenbörse)

- Trotz schlechter Witterung und ungünstiger Schneeverhältnisse jeden Tag ein Kurzprogramm im Freien durchführen!
- Den normalen Tagesrhythmus einhalten (z. B. 7 Uhr aufstehen). Gemeinsam ein neues Tagesziel setzen.
- Dem Bewegungsbedürfnis der Jugendlichen Rechnung tragen:
 - Freizeitspiele im Haus
 - Spiel ohne Grenzen
 - Haus-Stafette
 - Kurzspiele im Freien
 - Schneeballschlacht, Schneeskulptur um die Wette bauen
 - Barfuss eine Runde um das Haus
- Erarbeitung eines Lagertagebuchs (Lagerzeitung) oder eines Lagerfilms
- Theorie zum aktuellen Thema vorsehen
- Gemeinsame Materialpflege
- Gemeinsame Vorbereitung der Abendunterhaltung
- Filme, Dias, Videos mit den entsprechenden Abspielgeräten
- Bei der Rekognoszierung sind deshalb bereits entsprechende Erkundigungen einzuziehen (vgl. Checkliste 2)
- Genügend (Sport-)Material mitnehmen oder sicherstellen, dass es im Dorf jederzeit verfügbar ist.
- _____
- _____
- _____
- _____

erledigt am _____