



Sportlager im Winter bieten den Teilnehmenden und Organisatoren wertvolle Erlebnisse. Vorausgesetzt, sie sind interessant und innovativ gestaltet. Diese Praxisbeilage gibt vielfältige Anregungen für die Durchführung einer Schneesportwoche.

Inhalt

- 2 Ideen in Weiss
- 4 Unterwegs mit der Patrouille
- 6 Ein Schneebrett kommt nicht ohne Grund
- 8 In die unberührte Natur
- 10 Ein Tag im Schnee
- 12 Ein Bewegungsel dorado
- 15 Schnee, Sport und mehr

Schneesportlager

Urs Rüdüsühli, Ralph Hunziker

Fotos: Daniel Käsermann, Martin Gygax, Fred Leiser, Nicpolas Fojtu, Stephan Harvey;; Zeichnungen: Leo Kühne

Viele Lagerleitungsteams beschränken sich noch immer auf den klassischen Ski- und Snowboardunterricht auf den Pisten. Dabei gibt es auf und neben der Piste interessante Alternativen, die ein Lagerleben bereichern können. Wir stellen einige dieser Ideen vor und geben Tipps zur Planung und Durchführung. Denn zwei bis drei spezielle Veranstaltungen geben dem Lager die nötige Würze.

Gegen den Trend

Die Anzahl der im Rahmen von Jugend+Sport durchgeführten Schneesportlager in der Schweiz ist tendenziell rückläufig. Die hohen Lagerkosten und die pädagogischen und organisatorischen Anforderungen an die Lagerleitung sind zwei Gründe für diesen Rückgang. Die Schulen, der Schweizer Tourismus, die Wintersportgebiete und Sportfachgeschäfte sind daher gefordert, gemeinsam neue Lösungen zu finden, damit Gemeinden und Schulen preiswerte und innovative Schneesportlager anbieten können. Dass dies erkannt wurde, zeigt die Gründung der «Interessengemeinschaft Schnee». Diese Praxisbeilage möchte dazu beitragen, dass sich Lehrerinnen und Lehrer für die Durchführung eines Wintersportlagers motivieren lassen oder ihr bestehendes Lagerprogramm bereichern können.

Auf zu neuen Ufern

In einem Schneesportlager können Kinder und Jugendliche vielfältige Erfahrungen sammeln. Das zeigt das Einstiegsbeispiel auf der Seite zwei. Viele dieser Ideen werden später in dieser Praxisbeilage genauer vorgestellt. Das immer wieder aktuelle Thema Sicherheit wird auf eine neue Art angegangen. Patrouilleure, Betriebschefs und Ratracfahrer geben gerne Einblick in ihre Arbeit. Zudem öffnet eine praktische Lawinenkunde manchem Freerider die Augen vor der Gefahr in Weiss. Die weisse Pracht hat aber auch einiges Schönes zu bieten. Warum nicht einmal einen Tag im Freien mit Kochen und Spielen verbringen, mit Schneeschuhen markierte Wege begehen oder einen Funpark errichten?

«mobile praxis» ist eine Beilage der Ausgabe 5/05 von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile praxis» bestellen:

- 1 Ex. (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Ex. (nur «mobile praxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Ex.)
- Ab 5 Ex.: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Ex.: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

Redaktion «mobile» BASPO, 2532 Magglingen
Tel. 032 327 64 18, Fax 032/327 64 78

E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Ideen in Weiss

An guten Ideen für ein Winterlager mangelt es nicht. Einige haben wir zu einer beispielhaften Schneesportwoche zusammen getragen. Zur Nachahmung wird empfohlen.



Einfahrttag – Zeit zum Kennenlernen

Das Leiterteam trifft sich einen Tag vor Lagerbeginn zum Einfahrttag im Skigebiet, um sich gegenseitig kennen zu lernen und einen Überblick über die Pisten- und Schneesituation zu erhalten. Der sportliche Leiter informiert über die J+S-Richtlinien zu den Themen Sicherheit und Verhalten. Er nützt den Einfahrttag, um seine Kernbotschaften (Organisation, Unterrichtsgestaltung, Vorschriften) den Leiterinnen und Leitern mitzuteilen. Dazu werden Aufwärmspiele, spielerische Übungsformen zu den Ski- und Snowboardtechniken, die FIS-Regeln, das Vorgehen bei einem Unfall, etc. gemeinsam besprochen und ausprobiert. Das Ski- bzw. Snowboardkernlehrmittel im Taschenformat steht den Leitenden während der Lagerwoche zum Eigenstudium zur Verfügung. So sind alle gut vorbereitet, wenn die Schülerinnen und Schüler am nächsten Tag mit der Begleitperson im Skigebiet eintreffen. Fahren die Jugendlichen mit den Leitenden ins Skigebiet, sollte dieser Vorbereitungsstag eine bis zwei Wochen vor Lagerbeginn durchgeführt werden.



Unterricht – Zeit zum Lernen

Vor der ersten Abfahrt wird in den Snowboard- und Skigruppen tüchtig aufgewärmt. Hier kann ein wichtiges Ziel bekannt gegeben werden: Alle Teilnehmer kehren nach dem Sportlager unverletzt zurück! Im Unterricht wechseln Lern- und Übungsphasen mit Phasen des freien Fahrens ab. In den Lernsequenzen vermitteln die Leitenden den Teilnehmenden die Inhalte des Schneesport-Kernlehrmittels. Dank dem Anschauungsunterricht am Einfahrttag wissen sie, welche Übungen zu den Lerninhalten am besten passen. Die Snowboarderinnen und Skifahrer kommen so in den Genuss eines qualitativ hochwertigen Schneesportunterrichts und machen täglich technische Fortschritte.



Sneesport – aber sicher

Nicht nur Kanten und Drehen will gelernt sein. Auch korrektes Fahren auf der Skipiste ist wichtig. Die Leiter weisen die Schülerinnen und Schüler auf das korrekte Verhalten auf der Piste hin, gehen mit gutem Beispiel voran und integrieren die Sicherheitsthematik in ihren Unterricht. Die FIS-Regeln werden auf den Sesselliften miteinander besprochen, die Lawinensituation und die Regeln für das Variantenfahren an den entsprechenden Übersichtstafeln diskutiert, Unfallorganisationen simuliert und durchgespielt. Eine Leiterperson hat bei den Bergbahnen einen Patrouilleur anfragen können, der sich der Gruppe annimmt und den Teilnehmern alle Markierungen und Signal(-tafeln) auf der Piste erklärt.

Mehrfach erprobt

Einige der Ideen dieser Doppelseite haben sich im Schneesportlager der Gemeinde Bichelsee-Balterswil (TG) bewährt. Da es sich dabei um ein für Lehrerinnen und Schüler obligatorisches Winterlager der ganzen Schule handelt, steht nicht nur das sportliche Lernen im Zentrum. Ebenso wichtig sind die Mithilfe der Schülerinnen und Schüler vor und während dem Lager. Beispielsweise stellen sie einen (kleinen) Teil der Finanzierung mit einem Verkaufsbazar und einer Papiersammlung selber sicher. So kann schon Monate im Voraus die spätere Lagerwoche fokussiert werden. Nach dem Sportlager sorgt eine Allgemeinbildungsprüfung über die Kernbotschaften (sicheres Fahren, FIS-Regeln, Unfallsituation, etc.) dafür, dass das Gelernte nicht wieder vergessen wird.

Kontakt: Daniel Bangerter, Sportlehrer und J+S-Experte Skifahren
the.baengs@bluewin.ch



Winter – Alternativen ausprobieren

Viele alternative Ideen können als halb- oder ganztägiges Modul ein Lager bereichern. Sei dies ein «Curlingplausch» nach fachkundiger Einführung, ein Eishockeyspiel Schüler gegen Leiter oder ein Event im Schnee neben dem Lagerhaus (z.B. Schanze mit Showsprünge) mit anschließender Glühwein-Bar.



Eine von Experten durchgeführte, praktische Lawinenkunde öffnet manchem Variantenfahrer die Augen vor der lauenden Gefahr. Wer den Kontakt mit den Bahnbetrieben nicht scheut, kann einen Einblick in die Seilbahnkonstruktion erhalten oder einmal in einem Pistenfahrzeug mitfahren. Auch andere Schneesportgeräte (Telemark, Langlauf, Schlitteln, Schneeschuhe) bieten interessante Erlebnisse. Wichtig ist, dass das Element Schnee wenn möglich immer Bestandteil ist.

Lagerleben – Gemeinschaft erleben

Die Schneesportwoche ist nicht nur ein Ski- oder Snowboardlager. Viele Aktivitäten neben der Piste tragen dazu bei, dass ein Lager unvergessen bleibt. Spielabende, Disco, ein Spaziergang im Dorf, ein Wachskurs, eine Fackelabfahrt oder ein Besuch eines sportlichen Events (Eishockeyspiel, Half-Pipe-Contest, etc.) bleiben in guter Erinnerung. Dazu gehören soll auch die Mithilfe beim Kochen, Tischen und Abwaschen.



Wegweisende Broschüren

Jugend+Sport bietet verschiedene Broschüren an, die nützlich bei der Organisation und Durchführung von Wintersportlagern sind:

■ **Lehner, P.:** Ein Lager organisieren. BASPO, Magglingen, 2004.

Best.-Nr. 30.401.710 d

■ **Rüdisühli, U.; Schönbacher, W.; Tschanz, F.W.:** Schneesportlager leiten. BASPO, Magglingen, 2002.

Best.-Nr. 30.955.500 d

■ **Rüdisühli, U.; Rüdisühli, R.; Tschanz, F.W.:** Sicherheit und Umwelt im Schneesport. BASPO, Magglingen, 2002.

Best.-Nr. 30.955.510 d

Bestellung unter:

dok.js@baspo.admin.ch

Unterwegs mit der Patrouille

Schülerinnen und Schüler können viel von den Erfahrungen der Pistenspezialisten profitieren. Sie geben gerne Einblick in ihre Arbeit im Dienste der Sicherheit. Vorausgesetzt sie werden rechtzeitig kontaktiert und informiert

Im Morgengraun

Eine Gruppe von Schülerinnen trifft sich früh morgens mit dem Patrouilleur beim vereinbarten Skilift und kommt noch vor der ersten offiziellen Bergfahrt des Liftes ins Skigebiet hinauf. Über Nacht hat es so stark geschneit, dass ein Hang wegen Lawinengefahr abgesperrt werden muss. Die Schülerinnen begleiten den Patrouilleur bei seiner Arbeit: Absperrungen müssen platziert, (Lawinen-) Markierungen und Signale aufgestellt und Schutzpolster von Lift- und Bahnmasten kontrolliert werden. Der Patrouilleur erklärt den Schülerinnen alle Markierungen und Signale, denen sie begegnen, und beantwortet ihre (vorbereiteten) Fragen.

Letzte Fahrt

Vier Schüler besammeln sich um halb fünf vor der letzten Bergfahrt am Sessellift. Sie dürfen anschliessend die letzte Pistenkontrolle begleiten. Im Bergrestaurant macht der Patrouilleur die Gäste darauf aufmerksam, dass er nun die letzte Kontrollfahrt des Tages absolviert. Wer später talwärts fährt, kann im Notfall nicht mehr auf die Hilfe des Rettungsdienstes zählen. Dann geht es auf die letzte Kontrollfahrt. Unten bei der Talstation beantwortet der Patrouilleur letzte Fragen der Schülern und entlässt sie auf die Heimreise ins Lagerhaus.

Nachts ist was los

Damit am Morgen die Schneesportler die frisch präparierten Pisten befahren können, ist vorgängig einiges zu erledigen. Vieles geschieht am Vorabend, so ab fünf Uhr. Drei Snowboarder dürfen nach Pistenschluss mit den Raupenfahrzeugen bei der Pistenpräparation mitfahren. Am nächsten Tag treffen sie die Fahrer ein zweites Mal und sind bei der Wartung der Raupenfahrzeuge mit dabei. Die technikbegeisterten Schneesportler erkunden mit grossem Interesse die Pistenfahrzeuge.



Erste Hilfe

Eine Gruppe von zwei bis fünf Schülerinnen und Schülern erlebt einen (simulierten) Einsatz des Rettungsdienstes. Gemeinsam gelangen sie mit der Patrouille zum Unfallort und sind «hautnah» bei den Notfallmassnahmen dabei. Die trockene Theorie wird von der fesselnden Praxis abgelöst. Den Abschluss dieses Besuches macht eine Abfahrt im Rettungsschlitten – natürlich freiwillig und unverletzt.



Zum Wohl der Wintersportler

Ziel: Die Lagerteilnehmer entwickeln ein Verständnis für die Aufgaben der Pisten- und Rettungsdienste.

Durchführung: Die Schülerinnen und Schüler begleiten in kleinen Gruppen (zwei bis vier Personen) die verschiedenen Patrouillen des Pistendienstes. Die Ideen können verteilt auf die ganze Woche oder an einem Tag für mehrere Gruppen angeboten werden – oder für eine einzige Gruppe als «kompaktes Erlebnisset».

Zusätzlich können die Gruppen Interviews mit den Patrouillieren durchführen und ihre Arbeit am Abend den anderen Lagerteilnehmern vorstellen. Das Thema lässt sich bestens mit den Verhaltensregeln auf der Piste (FIS-Regeln, SKUS-Regeln, etc.) kombinieren.

Bemerkung: Die Kontaktaufnahme mit den Verantwortlichen vor dem Lager ist unerlässlich.

«Mehr dazu»

Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) hat in Zusammenarbeit mit Jugend+Sport ein «Safety Tool» zum Thema Schneesport herausgegeben. Die Ideen dieser Seite sind den Unterrichtsblättern dieses «Safety Tools» entnommen.

Download unter: www.safetytool.ch

Nachgefragt

Gemeinsam sind wir stark

Der Spitzensport und der Wintertourismus in der Schweiz sind auf sportbegeisterte Erwachsene angewiesen, die in ihrer Jugend die Freude am Schneesport hautnah miterlebt haben. Damit möglichst viele Kinder und Jugendliche von diesen einmaligen Schnee-Erlebnissen profitieren können, müssen Schule, Sport und Tourismus vereint aktiv werden. Gemeinsam müssen wir Mittel und Wege finden, um Kinder und Jugendliche zum Mitmachen zu motivieren. Im Vordergrund steht für mich das Angebot von Lagerpaketen, welche die Vorbereitungsarbeit der Lehrerinnen und Lehrer auf ein Minimum reduzieren. Auch während des Lagers sind Hilfestellungen aus dem Tourismus denkbar. Deshalb engagiert sich der Schweizer Tourismus-Verband im Rahmen der «IG Schnee» und zählt dabei auf innovative Ideen aus dem Kreis der Lehrerinnen und Lehrer, die dem gemeinsamen Projekt zum Erfolg verhelfen können.

Judith Renner-Bach, Direktorin Schweizer Tourismus-Verband

Kontakt: Judith.Renner-Bach@swisstourfed.ch

www.swisstourfed.ch

Ein Schneebrett kommt nicht ohne

Welche Gefahren wenige Meter abseits der Piste lauern, ist nur wenigen bewusst. Eine praktische Lawinenkunde ist ein lohnender Anlass, um Schülerinnen und Schüler für diese Gefahr zu sensibilisieren.



Künstliche Lawine

In Kammnähe wird ein Feld von vier auf drei Metern eingesägt und so eine künstliche Lawine ausgelöst. Wichtig ist, dass beim unteren Ende des Feldes (talwärts) der Schnee völlig abgegraben wird (über zwei Meter) – als Auffangbecken für die Lawine. Die Schaufelarbeiten dazu dauern gut eine Stunde. Es lohnt sich daher, diesen Teil nur einmal mit allen Schülern durchzuführen, da der Aufwand für mehrere Versuche zu gross ist.

Unter der Lupe

Schnee ist Wasser in Kristallform. Aber nicht jeder Schneekristall ist gleich, was Auswirkungen auf das Schneeprofil hat. Der Experte erklärt den Teilnehmenden Aufbau und Beschaffenheit des Schnees, die verschiedenen Schichten sowie Lawinen bildende Faktoren.

Unter der schweren Decke

Die Schülerinnen und Schüler vergraben sich gegenseitig und erfahren welches bedrückende Engegefühl, welche Kraft und Unbeweglichkeit bereits geringe Schneemassen ausüben können. Dazu wird ein Loch von der Grösse des Körpers ausgehoben (Tiefe 30–40 Zentimeter), worin sich die Teilnehmer unter Aufsicht hinlegen. Die Arme werden schützend vor den Kopf gehalten.

Suchparcours

Die praktischen Kenntnisse mit dem Lawinen-/Verschütteten-Suchgerät (LVS) ist für ein Rettungsteam elementar. Der Gruppe wird das System (Sender und Empfänger) und die Suchsystematik erklärt. Anschliessend orten die Teilnehmenden einen mit einem LVS-Gerät gefüllten und im Schnee vergrabenen Rucksack.

Sondiergrube

In steiler Hanglage wird einen Meter talwärts vor der Sondierstelle Schnee in zwei Meter Tiefe abgegraben, so dass eine Standebene vor einer Schneewand entsteht. Von dieser Standebene aus wird genau senkrecht unter der Sondierstelle eine kleine Personenkammer aus der Schneewand ausgehoben, worin ein vermeintlich Verschütteter Platz findet. Die Teilnehmer können als Beobachtende von der Standebene aus sehen, als vermeintliches Opfer in der Kammer und als Sondierende erfahren, wie schwierig es ist, jemanden durch Grobsondierung zu finden. Da die Masse oberhalb abbrechen könnte, soll niemand unbeaufsichtigt in die Grube liegen.



Weitere Möglichkeiten

Das Thema «Schnee und Lawinen» lässt sich mit weiteren Ideen ergänzen:

- Besuch des Instituts für Schnee- und Lawinenforschung (SLF) mitsamt Museum in Davos.
- Zusammen mit Experten eine Lawinensprengung miterleben (vorgängige Kontaktaufnahme mit den Bergbahnen).
- Lawinenfilm anschauen, z.B. «Check the Risk. Vorsicht, Lawinen!» der SUVA.

Grund



Nachgefragt

Sinnvoller Fulltime-Job

Schneesportlager aller Stufen sind nach wie vor äusserst sinnvoll. Denn in einem Lager geht es sowohl um Fachkompetenz als auch um Sozialkompetenz. Was Wirtschaftskader und Manager in teuren Teambildungs-Seminarien suchen, können Schulen mit Wintersportlagern unseren Kindern und Jugendlichen ebenfalls professionell anbieten. Nämlich der Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen.

Für mich steht eines fest: Die Durchführung eines Schullagers ist eine «Full-Time»-Betreuung. Die Schulbehörden sind daher gefordert, die Organisatoren in ihrem 24-Stunden-Job mit der Kostenübernahme für zusätzliche Begleitpersonen zu unterstützen.

Fritz W. Tschanz, Berufsschulinspektor
Kontakt: fritz.tschanz@erz.be.ch

Wissen macht sicher

Ziele: Die Teilnehmenden lernen den Aufbau der Schneedecke und die von ihr ausgehenden Gefahren kennen und erhalten einen Einblick in die Lawinenrettung.

Durchführung: Das Thema kann als Parcours in Gruppen à sechs Personen durchgeführt werden. Für die Module «Künstliche Lawine», «Unter der schweren Decke» und «Sondiergrube» muss auf jeden Fall ein Bergführer (Bergbahnen oder Tourismusbüro) oder eine entsprechend ausgebildete Person von J+S/SAC bei gezogen werden. Für die Geländewahl ist eine sorgfältige Beurteilung notwendig.

Material: Schaufeln, Sonden, LVS, Schneesäge, Kartenmaterial, Pickel, Rucksäcke, Kristallraster und evtl. Funk und einige Schnorchel. Regionale SAC oder Bergbahnen können für eine Materialausleihe angefragt werden.

Gefahrlos im Schnee

Die beiden Broschüren «Lawinen, Lebensgefahr!» und «Achtung, Lawinen!» geben detailliert Informationen zur Lawinensicherheit. Download unter:
www.bfu.ch/beratung_sport/skifahren_alpin.htm

Herzlichen Dank an Ralph John Huber, Oberstufenlehrer und SAC Tourenleiter, für die Ausarbeitung dieses Beispiels.

In die unberührte Natur

Wenn im Tal der Nebel die Aussicht trübt oder Wintersportler die Skipisten überfüllen sind Wanderungen mit Schneeschuhen eine willkommene Alternative.

Wanderung – ein Naturerlebnis

Den Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler entsprechend wird eine markierte Tagestour ausgewählt (siehe Kasten). Blaue Routen beschreiben einfaches Gelände und sind für Einsteiger geeignet. Bei roten Routen ist eine gewisse Gehtechnik und Erfahrung als Schneeschuhläufer erforderlich. Schwarze Routen sind ausschliesslich für geführte Touren geeignet.

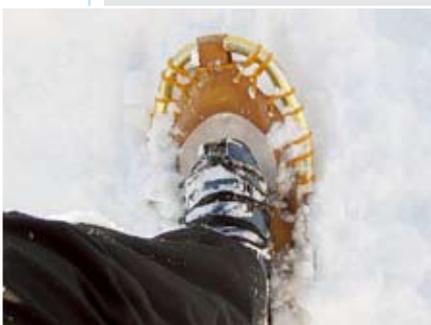
Flora und Fauna

Beim Wandern mit Schneeschuhen lernt man vielerlei Dinge aus der Tier-, Pflanzen- und Bergwelt kennen. Tierspuren können nach vorbereiteten Blättern analysiert, Tierarten bestimmt und die Namen der Berggipfel erraten werden.

Orientierung – spielerisches Lernen

Mit einem Orientierungslauf in Schneeschuhen kann die Landschaft neu entdeckt und das Kartenlesen spielerisch geschult werden. In Gruppen versuchen die Teilnehmer die vorbereiteten Posten schnellstmöglich zu absolvieren. Bei einem Sternen-OL kann die Unterkunft als zentraler Startpunkt gewählt werden. Als Alternative bietet sich auch ein Loipen-OL mit Langlaufskiern an.

Selbst gebaut – eine preiswerte Lösung



Im Werkunterricht werden vor dem Lager Schneeschuhe in verschiedenen Grössen hergestellt (siehe Buchtipp Seite 15). Der Schneeschuhwanderung in einem Ski- und Snowboardlager steht nichts mehr im Wege.



Erlebnisse in der Stille



Ziel: Die Schülerinnen und Schüler lernen eine Alternative zum Pistenfahren kennen.

Durchführung: Schneeschuhwanderungen unterhalb der Waldgrenze und auf markierten Routen bergen kaum Gefahren. Dennoch sind alle nötigen Vorsichtsmassnahmen zu treffen (siehe Kasten «Mut zur Leiterverantwortung»). Zudem ist jemand über die Route und das Ziel zu informieren. Die Gruppengrösse sollte acht Personen nicht übersteigen.



Ein Netz für Schneewanderer

Globaltrail bietet mit anderen Betreibern markierte und vor Lawinen gesicherte Schneeschuhrouten in der Schweiz an. Auf www.globaltrail.net sind alle Routen mit Anbieter, Karte, Schwierigkeitsgrad und weiteren Informationen abrufbar. Dazu gibt es auch eine Broschüre. Download unter: www.bfu.ch/beratung_sport/schneeschuh.htm

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:
Fr. 37.–/Abonnement
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:
Fr. 38.50–/Abonnement
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter:
www.mobile-baspo.ch

Nachgefragt

Mut zur Leiterverantwortung!

Wer Kinder in die Berge führt, muss hohen Anforderungen an die Sorgfaltspflichten gerecht werden.

Die von der Rechtsprechung geforderte Sorgfalt kann mit klaren verbindlichen Anweisungen, deren Befolgung zu überwachen ist, wahrgenommen werden. So werden die betreuten Jugendlichen zu Eigenständigkeit und Eigenverantwortung erzogen.

Die Jugendlichen sind, ihrem Alter und Können entsprechend, über die markierten Schneesportabfahrten, die Schwierigkeitsgrade der Pisten sowie über besondere Gefahren zu orientieren. Zu beachten ist, dass die (gelb) markierten Abfahrtsrouten nach den rechtlich verbindlichen SKUS-Richtlinien für geübte Benutzer bestimmt sind.

Grundsätzlich wird einzig auf den markierten und geöffneten Schneesportabfahrten gefahren. Weil das Gelände abseits markierter Abfahrten nicht vor Lawinen und Absturzgefahr gesichert ist, hat der Leiter beim ausnahmsweisen Befahren des freien Geländes die volle Verantwortung für die alpinen Gefahren zu übernehmen. Dabei hat er sich an die speziellen SKUS-Richtlinien für das Verhalten «im Freien Gelände – Off piste» sowie beim «Variantenfahren und Freeriding» zu halten. Das gilt auch bei Schneeschuhwanderungen.

Im Hinblick auf Eigenverantwortung und Aufbau sozialer Kompetenz sind Sicherheitsmodule in die Vorbereitung und den Lagerbetrieb einzubauen. CONTROL YOUR SPEED!

Staatsanwalt Heinz Walter Mathys,
Präsident SKUS

Kontakt: heinz.mathys@jgk.be.ch
www.skus.ch

Material: Gute, wintertaugliche Kleidung, wasserabweisende Berg- oder Wanderschuhe, Schneeschuhe, Routenkarte, Kompass und Höhenmeter, evtl. Gamaschen und Teleskopstöcke. Im Hochgebirge und abseits von markierten Routen ist eine Lawinenausrüstung Pflicht.

Bemerkung: Bei Aktivitäten abseits der Pisten werden sensible Gebiete begangen. Die Broschüre «Naturverträgliche Wintertouren» des SAC informiert über die nötigen Massnahmen bei Wanderungen mit Schneeschuhen: www.sac-cas.ch

Ein Tag im Schnee

Bauen, spielen und kochen im Schnee: Auf ungewohnten Wegen sind Gruppenerlebnisse möglich, die den Zusammenhalt stärken und für Abwechslung sorgen.



Schneete

Die Kochgruppe erhält Holz, Papier, eine Pfanne, verschiedene Sorten Tee, eine Zitrone und Zucker. In der Nähe der Unterkunft müssen die Schülerinnen und Schüler eine Kochnische im Schnee konstruieren, wo sie einen Tee brauen können. Natürlich erhalten sie kein Wasser. Dazu muss Schnee geschmolzen werden. Um eine bestimmte Zeit findet die Blinddegustation der gebrauten Tees statt und der beste Trank wird bestimmt.

Spiele und Skulpturen

Diese Gruppe ist für die Unterhaltung besorgt. Zuerst erarbeitet sie eine Spielform im Schnee, die am Nachmittag mit allen Lagerteilnehmern (z.B. in Stafetten- oder Gruppenform) gespielt wird. Anschliessend konstruiert sie nach einem vorgegebenen Motto («Das achte Weltwunder», «Das schönste Klosett», «Safari» etc.) eine Schneeskulptur. Die schönste wird prämiert.

Klettergarten

Seilaktivitäten bieten verschiedene Herausforderungen für Gross und Klein. Sie sind aber nur mit einem Experten umsetzbar. Zuerst werden die wichtigsten Knoten wie der Maurerknoten, der Halbmasterwurf, der Achterknoten und der Spanner erlernt. Je nach Gelände und Umgebung können zwischen zwei Bäumen Seilbrücken oder Seilbahnen konstruiert werden, die zu Fuss überquert oder mit einer Rolle befahren werden. Die Schüler sind immer mit einem Klettergurt an einem Seil gesichert. Allenfalls ist auch ein Abseilen an einem kleinen Felsvorsprung möglich.

Drinnen und doch outdoor



Drei bis fünf Schüler bauen eine Übernachtungsmöglichkeit im Schnee. Das Iglu ist die schönste aber auch anspruchvollste Schneeunterkunft. Es muss exakt gearbeitet werden. Mit Schneesägen werden regelmässige Schneeböcke geschnitten, die dann versetzt aufeinander geschichtet werden. Beim Quinzhee wird ein grosser Schneehaufen zusammen geschaufelt, fest gestampft und anschliessend ausgehöhlt. Beim Wechtenbiwak hat der Wind und Schnee bereits sehr viel Arbeit übernommen. Bei Schneefall mit grossen Windverfrachtungen bilden sich Wechten, welche ausgehöhlt werden können.



Gemeinsam statt einsam



Ziel: Die Lagerteilnehmer erleben einen Tag im Schnee, kochen füreinander, spielen miteinander und bauen eine Schneeunterkunft.

Durchführung: Diese Aktivitäten sollten in der Nähe der Lagerunterkunft durchgeführt werden, so dass bei gefährlichen Situationen

(Wetterumsturz, Pannen, etc.) in die Unterkunft gewechselt werden kann. Die Teilnehmer bilden Teams à zwölf Schülerinnen und Schüler. Jedes Team muss eine Kochnische, eine Übernachtungsmöglichkeit sowie eine Schneeskulptur bauen und eine Spielform erfinden. Dazu teilen sie sich in Gruppen auf. Die Lager- und Küchenleiter begleiten die Gruppen. Zudem bestimmt jedes Team eine Person, die mit einem Experten den «Klettergarten» einrichten. Wichtig ist, dass jedem Team dasselbe Material zur Verfügung steht. Nach dem selbst zubereiteten Mittagessen (einfaches Menu wie Büchsen-Ravioli) stellen alle Teams ihre Bauten vor und die besten werden prämiert. Anschliessend wird in den Gruppen gespielt und die Mutigen wagen sich an den Klettergarten.

Bemerkung: Die Leiter sollten bereits erste persönliche Erfahrungen im Schneehüttenbau gesammelt haben. Eine allfällige Übernachtung ist freiwillig und nur in Begleitung Erwachsener möglich. Die Seilaktivitäten können nur durch geschulte Personen durchgeführt werden (Bergführer oder Leiter aus dem Bereich Bergsteigen oder Jugendverbänden). In grösseren Tourismusorten führen Bergsteigerschulen solche Aktivitäten durch. Vor dem Betrieb der Anlage sind eine Probefahrt und ein Test unter Extrembelastung durch die verantwortliche Person durchzuführen.

Schnee online

Folgende Seiten geben nützliche Hinweise für Ideen in Wintersportlagern:

- www.globaltrail.net – Führer von Schneeschuh-Wanderwegen in der Schweiz.
- www.slf.ch – Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF. Informationen über die Lawinen- und Schneesituation.
- www.sac-cas.ch – Schweizerischer Alpenclub SAC. Auskünfte über Übernachtungsmöglichkeiten und Touren.
- www.telemark.ch – Homepage von Swiss Telemark.
- www.snowsaw.ch – Kaufmöglichkeit von Schneesägen.
- www.snowsports.ch – Homepage von Swiss Snowsports.
- www.skus.ch – Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten. Download von Verhaltensrichtlinien und Rechtssprechungen.
- www.jugendundsport.ch – Broschüren und Merkblätter für Ideen in einem Schneesportlager.

Die detaillierten Beschreibungen zu den Ideen dieser Doppelseite sind in der J+S-Broschüre «Wintertrekking» zu finden.

Kaufmann, T.; Gygax, M.: Lagersport/Trekking. Modul Winteraktivitäten. BASPO, Magglingen, 2004. Best.-Nr. 30.401.800 d
Das Merkblatt «Seiltechnik» des J+S-Handbuchs Lagersport/Trekking veranschaulicht die Bauweisen der hier beschriebenen Seilaktivitäten. Download unter:
www.jugendundsport.ch

Herzlichen Dank an Harry Sonderegger, J+S-Fachleiter Langlauf, und Martin Gygax, J+S-Fachleiter Lagersport/Trekking, für die Inhalte dieser Doppelseite.
Kontakte: harry.sonderegger@bluewin.ch, martin.gygax@baspo.admin.ch

Ein Bewegungseldorado

Was in Skandinavien schon längst selbstverständlich ist, hält nun auch in der Schweiz Einzug: das spielerische Vergnügen im Schnee.

Mannschaftsspiele



Zum Einlaufen oder zum selbständigen Spielen bieten sich verschiedene Formen in der Ebene mit oder ohne Ski an: Hockey, Fussball, Handball, Schnappball, Fangformen, Frisbee etc.

Wellenfahrten



Alleine, zu zweit oder in Gruppen wird über regelmässige und unregelmässige Wellen-Mulden-Bahnen gefahren. Wer schafft es, möglichst akrobatisch über die Bahn zu kommen?

Trickspiele



Zu zweit oder in Gruppen synchron verschiedene Bewegungs- oder Darstellungsformen ausführen – immer gemeinsam an Stangen haltend. Beim «Tango» fahren zwei Schüler in die gleiche Richtung, der eine vorwärts, der andere rückwärts. Beim «Taxi» zieht eine Schülerin die andere mit, und beim «Bunny Hill» versucht eine Gruppe, hintereinander stehend, synchron einen kleinen Hang hoch zu treten, etc.



Schnee-Cross

An einem Hang und in der Ebene werden verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben aneinander gereiht: Slalom- und Riesenslalomparcours, Hindernisse, Tunnels und Unterführungen, 360 Grad – Steilwandkurve, etc. Als Massensstart, Stafette, Parallelslalom oder Verfolgungsrennen und mit Langlauf-, Alpin- oder Telemarkskiern durchführbar.

Biathlon

Die Schüler bestreiten einen Biathlon-Parcours, also eine Langlaufschleife mit einer polysportiven Wurfstation. Die Wurfstation kann als Schneeball-Büchsenwerfen oder Zielwerfen in Ringe organisiert werden. Die Rundenanzahl soll dem Niveau der Teilnehmer angepasst werden.

Bobfahren

Die Schüler stampfen an einem Hang von unten nach oben eine Bobbahn. Danach werden an verschiedenen Kurven Steilwände aufgeschaufelt. Auf den Geraden können zusätzlich Schanzen oder Tunnels eingeplant werden. Die Bobbahn wird anschliessend mit Lastwagenpneus befahren.

Freestyle

Es werden zwei bis drei unterschiedlich grosse Sprungschanzen aufgebaut. Geübte Langläuferinnen und -läufer können mit den schmalen Latten über die Schanzen fahren. Am idealsten sind Telemarkskis, wobei auch in normalen Bindungen und Skis schöne Sprünge möglich sind (Bindung nur schwach einstellen, damit man mehr Spiel hat).

Vom Skileik zum Fun Park

Das Skilaufen in Skandinavien hat eine lange Tradition und ist ein selbstverständlicher Teil des Lebens vieler Nordländer. Land- wie Stadtbewohner treffen sich zum spontanen, gemeinsamen Skifahren in so genannten «Skileiks». **Skileik** ist eine Arena an einem Hang, in der alle vorstellbaren Fahrarten auf Skiern zusammen kommen. Der **Fun Park** von Swiss Ski besteht aus verschiedenen Hindernissen, die mit einfachen Mitteln gebaut werden können und mit den Langlaufskiern absolviert wird. Werden diese Elemente wettkampfmässig aufgebaut, entsteht ein **Ski Cross**. Weder Skileik oder Fun Park ersetzen existierenden Skianlagen, sondern ergänzen diese. Wichtig ist, dass sie einfache, aber spannende Herausforderungen bieten und die Kinder und Jugendlichen zum selbständigen Spielen anregen. Zum «Fun Park, Ski Cross» gibt es eine Broschüre. Bestellung unter: breitensport@swiss-ski.ch oder dok.js@baspo.admin.ch

Nachgefragt

Wichtige Erlebnisse der Kindheit

Die Schweizer Berge bieten fantastische Naturerlebnisse. Gerade im Winter, wenn die Tannen verschneit sind und die Sonne im Schnee glitzert. Kann man sich besser erholen und Kraft tanken, als wenn man die frische Luft einatmet und mit den Schneeschuhen einen Gipfel erklimmt, mit dem Schlitten ins Tal flitzt oder mit den Ski einen Hang hinab carvt? Einfach gemütlich spazieren. Oder doch mit dem Snowboard ein paar Sprünge wagen? Da könnte man vor Freude jauchen! Und trotzdem verreisen die Leute, vor allem die jungen, lieber ans Meer als in die Berge. Warum?

Häufig fehlt ein solch prägendes Wintererlebnis in den Kinderjahren, viele erfahren es erst als Jugendliche in den Schneesportlagern. Leider werden diese aber immer seltener durchgeführt – aus Zeit-, Geld- oder Personalmangel. Das muss nicht sein. Die Bergbahnen Graubünden beispielsweise haben ein Programm «Schule im Schnee» zusammengestellt. Da können die Schüler nicht nur alle möglichen Sportarten testen, sie dürfen auch den Patrouilleur zum Lawinensprengen begleiten, im Pistenbully fahren, den Maschinenraum einer Bergbahn bestaunen und vieles mehr. Den Lehrkräften steht vor Ort ein Guide zur Verfügung und die Schulklassen profitieren von günstigen Spezialtarifen. Also, ab in ein unvergessliches Schneesportlager! Ich wünsche ihnen viel Spass.

Jürg Schmid, Direktor Schweiz Tourismus
 Kontakt: tatjana.meichtry@switzerland.com
www.myswitzerland.com

Schnee, Sport und mehr...

Wer immer noch nicht genug weiss oder Fragen zu Material hat, ist mit dieser Seite bestens bedient. So steht einem Schneesportlager nichts mehr im Weg.

Ein Projekt macht Schule

Die Anzahl der durchgeführten Winterlager in der Schweiz ist tendenziell rückläufig. Diesem Trend möchten die Bergbahnen Graubünden entgegen. Sie unterstützen Lehrerinnen und Lehrer mit einem «all-inclusive» Angebot bei der Organisation eines Schneesportlagers. In Zusammenarbeit mit der Sportlehrerausbildung der ETH Zürich, Lehrkräften und erfahrenen Lagerleitern haben die Bergbahnen Graubünden das Projekt «Schule im Schnee» ausgearbeitet. Es soll jeder Schülerin und jedem Jugendlichen Erlebnisse im Schnee ermöglichen und Organisatoren von Winterlagern eine Unterstützung bieten. Im Preis inbegriffen sind vier Übernachtungen mit Vollpension, Fünf-Tages-Skipass, die Rekognoszierung durch die Leiter und ein ständiger Ansprechpartner vor Ort. In Zusammenarbeit mit diesem Ansprechpartner können Arbeitsthemen (wie Lawinenkunde, Pisten- und Rettungsdienst, Infrastruktur der Bergbahnen, Tourismusgebiet, etc.) für die Lagerwoche ausgearbeitet werden. Zusätzlich kann Unterricht bei den Schneesportschulen gebucht und Sportgeräte gemietet werden. Eine Broschüre gibt weitere Informationen über das Projekt «Schule im Schnee».

www.bergbahnen-graubuenden.ch

Die passende Ausrüstung

Verschiedene Sportfachgeschäfte und andere Anbieter leihen Schneesportmaterial (Schneeschuhe, Langlauf- und Telemarkausrüstung, etc.) aus, welches für die Umsetzung dieser Praxisbeilage benötigt wird. Hier eine Auswahl:

- www.schmutzsport.ch, Oberdorf (BL)
- www.ochsport.ch, Zürich
- www.achermannsport.ch, Alpnach-Dorf (OW)
- www.yosemite.ch, Lausanne
- www.thomir-telemark.ch.vu, Aarau/Sursee
- www.telemarkshop.ch, Winterthur
- www.fullmoons.ch, Davos Platz
- www.baechli-bergsport.ch, Schwerzenbach (ZH)



Ideenratgeber

Ein Wintersportlager definiert sich nicht ausschliesslich über die sportlichen Möglichkeiten. Ein weiterer Aspekt ist das gemeinsame Lager- und Naturerlebnis. Für weitere Ideen ist folgende Literatur empfehlenswert:

■ Bürgisser, T.: Abenteuer im Winter – Spielen, werken, leben im Schnee. Rex Verlag Luzern, 1993. 77.978. Diverse Ideen und Spielformen, Anleitung zum Bau von Schneeschuhen und anderem.

■ «mobile» 6/02 mit dem Heftthema «Schneesport» (Seiten 14-17).

Download: www.mobile-sport.ch › Archiv › 6/2002

Sicher auf der Piste

Swiss Snowsports hat in Zusammenarbeit mit der SUVA und bfu eine Praxisbroschüre zum Thema «Sicherheit auf der Piste» erarbeitet. Darin ist auch ein Sicherheits-Quiz für Schülerinnen und Schüler enthalten. Download unter www.snowsports.ch/d/about

Mehr als drei Sätze



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilagen
1/05	Tägliche Bewegung	1. Stabilisation und Kräftigung 2. Unihockey
2/05	Orientierung	3. Tennis 4. Werfen
3/05	Wasser	5. Vom Tauchen zum Schwimmen 6. Intermittierendes Training
4/05	Adoleszenz	7. Tchoukball 8. Tippfit – mach mit!
5/05	Führen	9. Schneesportlager 10. Faszination Bälle
6/05	Partizipation	11. Schaukelringe 12. Topspiele

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.–/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.–/€ 3,50 (+Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellung

Abonnement

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied in mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch