

Auf Schnee und Eis

→ **Gezielte Vorbereitung und geeignete Schneesportgeräte ermöglichen Menschen mit einer Behinderung vielfältige Wintersporterlebnisse auf Schnee und auf Eis. Der neue Fächer liefert Wissen und Ideen für Sport auf Schnee und Eis.**

Ziele des Wintersportfächers sind:

- + Vielfalt an Sportmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung im Schnee und auf dem Eis zeigen.
- + Gemeinsame Wintersporterlebnisse für alle ermöglichen.
- + Spezielle Voraussetzungen und angepasste Schneesportgeräte im Überblick darstellen; Vertiefung der Speziallehrmittel von PluSport.

Prinzipien:

- + Zugänglichkeit zu den Skigebieten und Sportanlagen sowie spezielle Sportgeräte sind Voraussetzungen, damit Sportler mit Behinderung am Wintersport teilhaben können.
- + Eine den besonderen Bedürfnissen angepasste Methodik und geschulte Begleitpersonen ermöglichen ihnen ein möglichst selbständiges Ausüben ihrer Sportart.



Einleitend werden im Fächer die Beeinträchtigungen der Sportler mit unterschiedlichen Behinderungsformen beschrieben. So gilt es, entsprechend Gefahren zu erkennen, den Sportler zu instruieren, sich gemeinsam vorzubereiten. Angepasste Schneesportgeräte und Sicherheitsmassnahmen sind Voraussetzung für positive Erlebnisse auf Schnee und Eis. Im Fächer werden folgende Praxis-themen behandelt:

Im Schnee – Aufwärmen

Zum Aufwärmen gehört das Angewöhnen an den Schnee und an das Material.

Auf der Piste – Skifahren

Durch die Kernelemente wie «beugen – strecken», «kippen – knicken» und «drehen» werden die verschiedenen Schwungformen aufgebaut.

Auf der Piste – Snowboarden

Gleichgewichtsspiele erleichtern das Erlernen der Schwungformen auf dem Brett.

Auf der Loipe – Langlaufen

Viele verschiedene Laufformen zu zweit und in der Gruppe geben Sicherheit auf den Langlaufski.

Neben der Piste – Spielen

Spielformen sorgen für Spass und Gruppenerlebnisse im Schnee.

Neben der Piste – Touren

Einfache Skiwanderungen und erste Materialerfahrungen können im umliegenden Gelände erprobt werden.

Auf dem Eis – Curlen

Den Beeinträchtigungen angepasste Übungs- und Spielformen ermöglichen das Curling im Sitzen und im Stehen.

Auf dem Eis – Eislaufen

Einfache Übungen und Spiele auf dem Eis verleihen Spass und Sicherheit auf den Schlittschuhen.

Bestellung

Der Themenfächer «Auf Schnee und Eis» (ISBN 978-3-03700-326-8, Artikel Nr. 20.326) von Autor Stefan Häusermann, Fachlektor Reini Linder und Herausgeber PluSport kann in deutscher, französischer und italienischer Sprache bestellt werden.

Bestelladresse für alle Lehrmittel von PluSport:

INGOLD Verlag Suisselearn Media AG

3360 Herzogenbuchsee

Telefon 062 956 44 44

ingoldverlag.ch

Beispiele aus dem Fächer «Auf Schnee und Eis»

IM SCHNEE – AUFWÄRMEN

SCHNEE ERLEBEN 5A

HEXENTANZ



Die Teilnehmerinnen stehen im Kreis und legen ihre Ski, Boards und Stöcke als «Feuerholz» in die Mitte. Mit Handfassung bilden sie abwechselungsweise einen grossen Kreis und einen kleinen Kreis nahe am Feuer. Im kleinen Kreis zünden sie zusammen ein Feuer an: Geste mit Streichholz anzünden und Zischlaut dazu. Sie bewegen die Arme auf und ab: Fächer, damit die Flamme Luft erhält. Im grossen und kleinen Kreis tanzen sie mit Richtungswechsel um das Feuer mit verschiedenen Bewegungsaufgaben: hüpfen, laufen, Hände auf die Knie klatschen, ein Lied singen usw. Dazwischen wärmen sie im kleinen Kreis nahe am Feuer die Hände über dem Feuer auf. Am Schluss löschen sie das Feuer mit Schneebällen.

→ VARIANTE

- Nach dem Ablöschen die eigenen Ski, Stöcke oder Boards herausziehen, ohne die anderen zu bewegen – Mikado

ZIEL
AUFWÄRMEN UND SICH AN DEN SCHNEE GEWÖHNEN.

WINTERSPORT 



IM SCHNEE – AUFWÄRMEN

MATERIAL ERLEBEN 8A

IGLU



Die Gruppe steht mit Ski/Boards im Kreis und bewegt das Schwungtuch gemeinsam auf und ab. Nach der Aufwärtsbewegung bläst sich das Schwungtuch auf und es entsteht ein Iglu. Die vom Leiter aufgerufenen Teilnehmer versuchen, bevor das Iglu zusammenbricht, so schnell wie möglich den Platz quer unter dem Tuch hindurch zu wechseln. Am neuen Platz angekommen, sofort wieder das Tuch fassen und gemeinsam mit der ganzen Gruppe das Iglu von neuem aufblasen. Immer wenn das Iglu steht, ruft der Leiter andere Teilnehmer zum Lauf durch das Iglu auf.

→ VARIANTEN

- Der Leiter/ein Teilnehmer nennt eine Kleider-, Ski-/Board- oder Schuhfarbe, alle mit dieser Farbe wechseln den Platz
- Mit/ohne Stöcke

ZIEL
BELASTUNGSWECHSEL BEIM VORWÄRTSGEHEN ERFAHREN.

WINTERSPORT 



Beispiele aus dem Fächer «Auf Schnee und Eis»

AUF DER PISTE – SKIFAHREN

KIPPEN – KNICKEN 11A

FLUGZEUG



Bei der Fahrt ohne Stöcke werden die Arme als Flügel links und rechts weit ausgestreckt. Zuerst im Stehen in leicht gebeugter Körperposition die Flügel auf der einen Seite heben und auf der andern senken. Das Schwenken der Flügel löst eine Kipp-/Knickbewegung in der Hüfte und den Knien aus. Danach mit Schlittschuhschritten und ruhigen Flügeln starten. Während der Abfahrt Flügel abwechselungsweise auf einer Seite senken und so Kurven einleiten und steuern.

→ VARIANTEN

- Steigflug: Handfläche und Arme ausdrehen (Daumen zeigt schräg nach vorne oben) und den Körper leicht nach hinten neigen (Druck auf der Ferse)
- Sinkflug: Handfläche und Arme eindrehen (Daumen zeigt schräg nach vorne unten) und den Körper leicht nach vorne neigen (Druck auf den Zehen)

ZIEL
KANTEN DER SKI DURCH KIPPEN BEI DER AUSLÖSUNG UND VERSTÄRKTES KIPPEN UND KNICKEN WÄHREND DER SCHWUNGSTEUERUNG.

WINTERSPORT 



AUF DER PISTE – SNOWBOARDEN

BEUGEN – STRECKEN 16A

LIFTBOY



Zweiergruppen fahren als Gast und Liftboy zuerst im Stehen, dann in leicht fallendem Gelände gemeinsam Lift. Der Gast gibt das gewünschte Stockwerk zwischen Keller und Dachstock an. Der Liftboy macht eine entsprechende Geste zum Drücken des Knopfes. Beide fahren in der jeweiligen «Stockwerk-Position» – Keller = tief gebeugt, Dachstock = ganz ausgestreckt. Rollen wechseln.

→ VARIANTEN

- Der hintere Fahrer ruft dem Vorderen zu, in welches Stockwerk er fahren soll
- Der Lift kann schnell zwischen den verschiedenen Stockwerken wechseln
- Der Lift bleibt lange in einem bestimmten Stockwerk stecken

ZIEL
BELASTEN UND ENTLASTEN DES BOARDS ERLEBEN SOWIE LEICHT GEBEUGTE, ZENTRALE KÖRPERSTELLUNG ALS IDEALE POSITION ERKENNEN.

WINTERSPORT 

Beispiele aus dem Fächer «Auf Schnee und Eis»

AUF DER LOIPE – LANGLAUFEN

BEUGEN – STRECKEN 22 A

LOKOMOTIVE



In der Loipe beginnen die Langläuferinnen wie eine Lokomotive zuerst langsam im Diagonalschritt zu gehen. Nach und nach werden sie schneller, bis die Höchstgeschwindigkeit erreicht ist. Dann lassen sie die Ski bis zum Stillstand gleiten. Die Hände sind dabei auf den Knien abgestützt.

→ VARIANTEN

- Im Weichschnee zeichnet die Lokomotive ihre eigene Schiene
- Ohne Stockeinsatz, die Stöcke waagrecht in den Händen halten, Arme machen Bewegung mit
- In leicht coupiertem Gelände
- Lokomotive fährt durch Tunnels – Rumpf beugen und über Brücken – Oberkörper strecken

ZIEL
BELASTEN UND ENTLASTEN DES SKIS UND STOCKES DURCH AKTIVES BEUGEN UND STRECKEN VON ARMEN, RUMPF UND BEINEN ERLEBEN.

WINTERSPORT 



AUF DEM EIS – EISLAUFEN

KUNSTSTÜCKE 34 A

EISBÄR



Ein Eisbär versucht, so schnell wie möglich alle Fische zu fangen. Der Eisbär bestimmt, wie sich die Fische retten können. Wer auf einem Bein fährt, hüpf, eine Pirouette dreht usw., kann nicht gefangen werden. Die gefressenen Fische bleiben dort, wo sie berührt wurden, auf dem Eis stehen und helfen dem Eisbären beim Fangen. Wenn jemand von ihnen berührt wird, bleibt er stehen und wird auch zum Eisbär-Helfer. Das Feld wird in einer Ecke des Eisfeldes mit Pylonen markiert.

→ VARIANTEN

- Die gefressenen Fische bilden eine Kette, die sich auf dem ganzen Spielfeld bewegt und dem Eisbären beim Fangen hilft
- Die Fische bestimmen, wie sie sich retten können
- Die Fische müssen die Hockeylinien in verschiedenen Variationen überspringen

ZIEL
SPRINGEN UND KLEINE KUNSTSTÜCKE ERLEBEN SOWIE DIE ELEMENTE ZU EINER KÜR VERBINDEN.

WINTERSPORT 

