

10 | 2019

Winterlager

Inhalt Monatsthema

15 Gründe für ein Lager	2
Organisation	3
Programme, Regeln und Kontakte	8
Mein Team	11
Kochen und essen	12
Sicherheit und Verantwortung	13
Aktivitäten im Winterlager	15
On snow	16
Off snow	25
Hinweise	26

Kategorien

- Altersstufe: 11–15 Jahre
- Schulstufe: Sek. I/II
- Niveaustufen: Anfänger, Fortgeschrittene, Köhner



Gründe, ein Schulsportlager durchzuführen gibt es genügend. Wir widmen dieses Monatsthema der Thematik «Winterlager», geben organisatorische Hilfestellungen, Tipps für die Aktivitäten und vieles mehr.

«Vor jedem Winterlager konnte ich kaum ruhig schlafen bis es endlich losging. Ich freute mich im Vorfeld dermassen darauf: In die Berge! Als Stadtkind war schon nur der Gedanke abenteuerlich. Und erst noch in den Schnee: Natur, Spiel, Sport und Gemeinschaft. Diese Mischung aus Bewegung und Begegnung sprach mich an und spricht mich heute noch an. Ich freue mich immer wieder über die schönen Erinnerungen aus den unzähligen Winterlagern, die ich erst besucht und später geleitet habe. Aus diesen Wochen im Schnee trage ich viele magische Momente in mir. Rückblickend weiss ich: Ich liebe Lager. Denn diese Lager haben es mir ermöglicht, mich als Mensch zu entfalten und zu entwickeln. Mal war es eine Wanderung durch die verschneite Natur. Mal erwarb ich Wissen über die von Lawinen ausgehenden Gefahren. Mal kochten wir gemeinsam die besten Älpler-Makkaroni der Welt, mal verkochten wir die Teigwaren. Schlitteln mochte ich und auch das Bewegungslernen mit anderen Sportgeräten auf dem Schnee. Es war immer spannend. Heute kann ich sagen: Ich wurde durch die Lager ein tüchtiger und guter Schneesportler. Keine Selbstverständlichkeit für mich als Städter – unsere Möglichkeiten waren begrenzt, die Gelegenheiten selten.

Das Besondere an diesen Winterlagern ist für mich, dass sich Lehrpersonen, Kinder, Jugendliche, Studierende auf eine ganz andere, neue Weise begegnen können: Sie können sich in einem ganz anderen Kontext neu und persönlicher kennen lernen und zusammenwachsen. Diese gemeinsam erlebte Zeit in der Winterwelt, hatte für mich immer eine wertvolle Gruppendynamik zur Folge, die das pädagogische Wirken an der Schule nachhaltig und positiv beeinflusst hat. Die in diesem Monatsthema aufgeführten Gründe, weshalb Wintersportlager von Lehrenden und Lernenden gemeinsam geplant werden sollten, überzeugen mich. Diese Chance gilt es als Lehrerin oder Leiter nicht zu verpassen. Es scheint in der Vorbereitung aufwändiger und lohnt sich für die Durchführung, die sich dadurch vereinfacht. Das Lager wird zum gemeinsamen Projekt, in welches Emotionen investiert werden und aus welchem gemeinsame Emotionen geschaffen werden. Das Lernen wird echt und lebendig, weil über reale Inhalte ausgetauscht wird. Die eigene Auseinandersetzung mit anderen Menschen und mit der Natur steht im Zentrum. Wo gibt es heute noch ein besseres Lernsetting als in einem gut organisierten Lager, dessen Gelingen von der Mitbestimmung und Verantwortungsübernahme der Teilnehmenden abhängt?»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Andreas Steinegger, Leiter Ausbildung Jugend+Sport

15 Gründe für ein Lager

Vieles spricht dafür, ein Lager durchzuführen. Weshalb ein solches Erlebnis den Schülerinnen und Schülern noch lange in Erinnerung bleiben wird, hat der Verein Schneesportinitiative auf der Buchungsplattform «GoSnow.ch» in 15 Gründen zusammengefasst.

- 1 Neue und unerwartete Herausforderungen meistern
- 2 Die Bergwelt, das Winterwetter, die Natur und damit eine andere Umgebung als üblich unmittelbar erleben und in ihrem ganzen Spektrum am eigenen Leib erfahren
- 3 Gemeinsam in einem auserschulischen Lern- und Lebensraum Schneesportarten erlernen und den Schnee als Bau- und Spielmaterial einsetzen (Schneehütten, Bobbahn, etc.)
- 4 Den eigenen Körper in seiner Kraft und Beweglichkeit und unter körperlichen Belastungen kennen lernen
- 5 Sich gesund und sicher verhalten (z. B. Risiken und Gefahren einschätzen)
- 6 Erfolge und Misserfolge teilen und sehen, welche Fähigkeiten und Potenziale auch noch zu entdecken sind, die sonst im Schulunterricht wenig sichtbar werden
- 7 Die Klassenkameraden und -kameradinnen in einem ganz anderen Umfeld und mit anderen Anforderungen erleben
- 8 Als Gruppe funktionieren und sich in einer Gruppe bewegen
- 9 Selbstständigkeit ohne Eltern erfahren: Wo sind meine Skischuhe? Wo ist meine Skibrille, habe ich alles?
- 10 Gemeinsam den Lageralltag bewältigen, zum Gelingen des Ganzen beitragen, etwas für die Gemeinschaft tun (Kochen, Ordnung, Spielabende, Skirennen etc.)
- 11 Die berufliche Realität der Bergbevölkerung erleben: Was machen Angestellte am Skilift eigentlich im Sommer?
- 12 Die Lehrpersonen in anderen Rollen zu erleben und mit ihnen auch mal eine Schneeballschlacht machen
- 13 Gemeinsam die Freizeit mit anderen an einem anderen Ort vielfältig gestalten
- 14 Evtl. eine ganze Woche ohne Bildschirm verbringen und erleben, wie vielfältig andere Freizeitaktivitäten sein können
- 15 Erlebnisse in der Gruppe teilen, die noch lange im Schulzimmer nachwirken und den Klassenverband stärken: Fotos, Videos, weisst du noch...?

Quelle: [GoSnow.ch](https://gosnow.ch)

Magic Moments

Die 15 Gründe sind auf einem Poster ansprechend illustriert und praktisch zusammengefasst zum Downloaden.



[Zum Poster \(pdf\)](#)



Buchungs- und Informationsplattform
GoSnow.ch

- [Trailer](#)
- [Tutorial](#)

Organisation



Ein Schneesportlager zu organisieren und zu leiten beinhaltet zahlreiche Teilaufgaben. Man muss sehr strukturiert vorgehen und die unterschiedlichen Parameter kennen.



Schulsportlager bei Jugend+Sport

- [Trailer](#)
- [Tutorial](#)

Die Wahl des Durchführungsortes für das Winterlager hängt von mehreren Faktoren ab. Neben dem verfügbaren Budget wird sie durch die Anzahl der Teilnehmenden, deren Niveau sowie der gewählten Schneesportgeräte beeinflusst. Nicht zuletzt spielen die verfügbaren Infrastrukturen (Unterkünfte, Lifte) und möglichen Aktivitäten in der Region eine wichtige Rolle. Das Vorhandensein eines Schwimmbads oder einer Eislaufbahn, von Schneeschuhtrails oder Schlittelpisten ist ein nicht unerhebliches Argument, um sich für die eine oder andere Unterkunft zu entscheiden.

Diese Informationen sollen einen roten Faden liefern: Sie ermöglichen es allen Organisatoren, unabhängig ihrer Erfahrung, jeden Teilschritt im ganzen Prozess zu überblicken.

Vor dem Lager

15–10 Monate	Zeitpunkt festlegen Unterkunft aussuchen und reservieren
6 Monate	Definitives Leiterteam zusammenstellen (mit Küche) Budget erstellen, evtl. Finanzaktion starten Lager- (Wochenprogramm) und Schlechtwetterprogramm erarbeiten Lager ausschreiben Verkehrsmittel erörtern (Zug, Car)
2 Monate	Rekognoszieren Leitertreff Informationen an die Teilnehmenden (Anmeldeformular)
1 Monat	Anmeldung des Lagers durch den J+S-Coach Material vorbereiten Menuplan erstellen und Mengen berechnen
3 Wochen	Einladung an die Teilnehmenden Materialtransport organisieren
2 Wochen	Material vorbereiten (Spiele, Basteln, Büro) Check-up: Material bestätigt, Lieferung O.K.? Transport geregelt? Teamaufträge verteilt?
1 Tag	Letzte Kontrollen: Geld, Billette, Ausweise, Material

Im Lager

Material kontrollieren: Ist alles angekommen?
Erste Info an Teilnehmende zum Verhalten/Programm im Lager (Lagerregeln)
Lagerzeitung, evtl. für Lokalpresse Artikel schreiben
Teambesprechungen: Tagesauswertungen (Programm? Stimmen die Niveau-Gruppen? Probleme mit Kindern?)
Budget eingehalten?
Materialrückschub (auch J+S) organisieren

Nach dem Lager

2–4 Wochen	Lagerauswertung im Team Teilnehmerliste und korrigiertes Grobprogramm unterschreiben und an den J+S-Coach leiten. Der J+S-Coach bestätigt die effektive Durchführung der J+S-Aktivität dem kantonalen Amt oder J+S/BASPO. Lagerabrechnung erstellen mit der Organisation und dem Leiterteam
6 Wochen	Lagerabend (Fotos, Film) mit Teilnehmenden und Eltern

Ein Lager bei J+S anmelden

Ein Lager umfasst Aktivitäten in den J+S-Sportarten, die in einer Lagergemeinschaft unter der Leitung von J+S-Leiterinnen oder J+S-Leitern durchgeführt werden. Damit ein Lager unter J+S angemeldet und abgerechnet werden kann, müssen bestimmte minimale Rahmenbedingungen eingehalten werden:

- 2 J+S-Leitende, die zur Leitung der angebotenen Sportarten und der Zielgruppe (Kinder-Jugendsport) berechtigt sind
- 12 Kinder/Jugendliche im J+S-Alter
- 4 aufeinander folgende Lagertage
- 4 Stunden J+S-Aktivitäten täglich, verteilt auf 2 Einheiten an verschiedenen Halbtagen

Die weiteren Rahmenbedingungen für J+S-Lager im Schulsport sind im Leitfaden J+S-Coach oder der jeweiligen Sportart beschrieben.

Die Anmeldung des Lagers erfolgt durch den [J+S-Coach](#) der Schule oder Gemeinde.

Lagerort/Unterkunft

Es ist eine Herausforderung, einen geeigneten Lagerort zu finden. Die Suche und die Reservation der Unterkunft oder des Platzes geschehen idealerweise 15 bis 10 Monate vor der Durchführung des Lagers. Folgende Kriterien helfen beim Finden eines idealen Lagerortes:

- Anzahl Personen
- Anzahl Gruppen
- Lagerform
- Zeitpunkt
- Schwerpunkte des Lagers
- Erreichbarkeit
- Maximale Reisedistanz (lange Reisen sind teuer)



[Leitfaden für die Organisation von J+S-Lagern](#)
(pdf)



Weitere nützliche Adressen

- [Hotels und Ferienhäuser für Gruppen](#)
- [Schweiz Tourismus](#)
- [Immobilien des Bundes \(für J+S-Lager\)](#)
- [Gruppenhaus](#)
- [Gruppenhaussuche](#)
- [Gruppenunterkünfte](#)
- Kantonale und lokale Tourismusbehörden anfragen

Transport

- In den meisten Angeboten von [GoSnow.ch](#) ist der Transport mit dem Öffentlichen Verkehr inbegriffen.
- Mit dem Zug: [Gruppen- und Schulreisen und J+S \(SBB\)](#).
- Carreisen: Unternehmen aus der Region kontaktieren und offerieren lassen.

Finanzierung

Lager können sehr schnell teuer werden. Der Lagerkassier verwaltet das Geld und führt eine klare und nachvollziehbare Buchhaltung. Die Lagerleitung ist dafür verantwortlich, dass das Budget eingehalten wird.

Budget erstellen

Jedes Lager benötigt frühzeitig ein detailliertes Budget. Aufwände und Erträge können aufgrund der Abrechnungen vergangener Lager berechnet werden.

- **Unterkunft:** Diese Ausgaben variieren stark. Daher die zu erwartenden Beträge pro Person beim Erstellen des Budgets berücksichtigen.
- **Nebenkosten:** Kurtaxen und Endreinigung nicht vergessen.
- **Reise- und Transportkosten:** Kosten an der Bahnstation oder im Internet berechnen lassen und Offerten für die Transportfahrzeuge einholen.
- **Programm, Abonnemente, Material:** Kosten können nach Erstellung des Wochenprogramms abgeschätzt werden.
- **Verpflegung:** Je nach Ansprüchen bewegt sich der Tagespreis pro Person zwischen CHF 8 und 12. Der Tagespreis kann auch tiefer angesetzt werden, wenn z. B. Lebensmittelspenden organisiert werden.
- **Reserven:** 5–10% der gesamten Auslagen für Unvorhergesehenes einplanen.
- **Beiträge von J+S:** Betrag beim J+S-Coach nachfragen.
- **Lagerbeitrag:** Abschätzen, wie viele Teilnehmende kommen. Überlegen, ob Familien mit mehreren Kindern oder Bedürftige eine Vergünstigung erhalten.
- **Gewinn/Defizit:** So planen, dass ein ausgeglichenes Budget oder ein Überschuss entsteht. Unbedingt vor dem Lager klären, wer ein Defizit abdeckt.

Buchhaltung führen

Das Budget lässt sich durch das Führen eines Kassenbuchs laufend kontrollieren. Der Lagerkassier muss selbst getätigte Aufwände sofort im Kassabuch nachtragen. Dies vereinfacht die Abrechnung am Schluss und erspart unliebsame Überraschungen. Alle Aufwände müssen belegt werden können, deshalb sind sämtliche Quittungen und Belege aufzubewahren. Es ist sinnvoll, nach dem Lager die Quittungen aller Leitenden einzusammeln und deren Auslagen bald zu begleichen. Aus Sicherheitsgründen sollte nur so viel Bargeld in der Kasse sein, wie für die Bezahlung der Tagesausgaben benötigt wird. Grössere Beträge sollten auf Rechnung oder mit Einzahlungsschein beglichen werden.

Abrechnung erstellen

Nach Abschluss des Lagers erstellt der Lagerkassier möglichst bald nach dem Ausführen aller Zahlungen eine genaue Abrechnung. Dabei vergleicht er die effektiven Zahlen mit dem Budget und zieht Rückschlüsse für künftige Lager. Es ist sinnvoll, die fertige Abrechnung und alle Quittungen mindestens drei Jahre aufzubewahren, damit sie bei allfälligen späteren Fragen zur Klärung beitragen können.

Finanzielle Beiträge durch Jugend+Sport

Ein Lager nach J+S-Standards durchzuführen ist einerseits eine Qualitätssicherung aber auch eine Finanzierungsmöglichkeit. Wenn ein Schneesportlager den J+S-Anforderungen entspricht und bei J+S angemeldet wird, kann ein zusätzlicher Beitrag pro Teilnehmer und Tag erwirkt werden. Informationen sind beim J+S Coach der Schule oder bei der [Kantonalen Sportfachstelle](#) für Jugend und Sport erhältlich.

Fonds für Härtefälle bei GoSnow.ch

Selbst preisgünstige Schneesportaktivitäten können sich für gewisse Gemeinden und Schulen, resp. die Eltern der Schulkinder als nicht tragbar erweisen. Deshalb hat GoSnow.ch mit der Stiftung «Freude herrscht» den Fonds für Härtefälle ins Leben gerufen. Er soll im gegebenen Fall Unterstützung bieten.



[Vorlage Lagerbudget](#)
(xls)

Mehr Geld für Schneesportlager

Wer Schulsportlager nach den Regeln von Jugend+Sport durchführt, erhält pro Lagertag und Teilnehmer/in einen Beitrag von CHF 16 pro Tag und Teilnehmer/in.

GoSnow.ch



- [Unterstützungsantrag Fonds für Härtefälle](#) (pdf)
- [Fondsreglement](#) (pdf)



[Finanzierung durch Crowdfunding](#)

Abonnemente

Im [Paket von GoSnow.ch](#) inbegriffen oder bei den kantonalen und lokalen Touristeninformationen erfragen.

Material

Kleidung

- Die Kleidung soll zweckmässig sein und den aktuellen Temperaturen angepasst werden können. Daher empfiehlt sich auch im Schneesport das bewährte Zwiebelprinzip. Dieses Prinzip basiert auf einer Transportschicht, der Wärmeschicht und abschliessend der Isolationsschicht.
- Als unterste Schicht eignet sich atmungsaktive Funktionswäsche die den Schweiß vom Körper wegtransportiert. Fleece-Pullover sind mögliche Kleidungsstücke für die Wärmeschicht.
- Baumwolle eignet sich nicht für die erste und zweite Schicht, da dieses Material die Feuchtigkeit aufsaugt und speichert.
- Abschliessend soll die Isolationsschicht Wind, Regen und Schnee abweisen. Auch wenn die äusserste Schicht wasserdicht sein soll, empfiehlt sich hier die Wahl eines atmungsaktiven Materials.
- Zusätzlich kann es vorteilhaft sein, wenn die äusserste Schicht mit Lüftungsreissverschlüssen ausgestattet ist, welche bei Bedarf geöffnet werden können. Dies ist auch bei den Schneesporthosen ein Plus. Wichtig sind auch die Pflege und das Imprägnieren der Isolationsschicht.

Sonnenbrille/Schneesportbrille

- Das Tragen einer Sonnen- oder Schneesportbrille ist sehr wichtig. Durch die Reflexion der Sonnenstrahlen im Schnee verdoppelt sich die Dosis des UV-Lichts.
- Für den Schneesport eignen sich gut belüftete Sonnenbrillen

Schutzausrüstung

- Die Schutzausrüstung soll im Falle eines Sturzes Verletzungen vorbeugen und/oder vermindern.
- Die Schutzausrüstung soll mit der normalen Winterbekleidung getragen werden können und die Bewegungsfreiheit nicht einschränken.
- Zur Schutzausrüstung gehören Helm, Handgelenkschutz und Rückenpanzer, wobei dieser vor allem für Schneesportler, die abseits der Pisten oder im Snowpark fahren, empfehlenswert ist. In diesen beiden Situationen ist das Risiko mit dem Rücken auf einem harten Gegenstand aufzuschlagen (z. B. Stein, Rail) höher, als beim Fahren auf den geprüften Pisten.

Die bfu empfiehlt folgendes zu beachten:

Für den Helm

- Vermerk EU Norm 1077
- Der Helm soll gut sitzen und bequem sein, auch beim Tragen einer Sonnen- oder Schneesportbrille.
- Der Helm darf auch mit offenen Kinnband beim Hin- und Herschütteln nicht wackeln.
- Nach einem schweren Sturz sollte der Helm ersetzt werden, auch wenn äusserlich keine Defekte sichtbar sind.
- Ersetzen Sie den Helm gemäss Angaben des Herstellers, definitiv aber bei sichtbarer Schädigung oder nach einem starken Schlag, auch wenn keine Schäden sichtbar sind.

Hilfestellungen von GoSnow.ch

Wer sich mit einer quietschfidelen Kinderschar auf den Weg in die Berge macht, trägt Verantwortung – und muss an tausend Dinge denken. Deshalb finden Sie hier sehr viele wichtige, nützliche und auch zeitsparende Tipps, Links und Anregungen, damit das Vergnügen jederzeit im Vordergrund steht.



[Zu den Tipps](#)

Für den Handgelenkschutz für Snowboarder/innen

- Ein Handgelenkschutz kann Verletzungen vermeiden oder den Schweregrad vermindern.
- Bis heute gibt es keine EU Norm, die die Qualitätssicherung des Schutzes gewährleisten würden.
- Ein Handgelenkschutz muss über Stabilisierungselemente die vor Überstreckung schützen und Stösse auf das Handgelenk dämpfen.
- Die Stabilisierungselemente sollen keine scharfen Kanten aufweisen.

Für die Rückenprotektoren

- Die Unfallmechanismen, die zu Verletzungen an Rumpf, Rücken und Rückenmark führen sind noch wenig erforscht. Deshalb können auf wissenschaftlicher Basis keine Empfehlungen abgegeben werden.
- Rückenprotektoren können in der richtigen Grösse und abhängig von Konstruktion und Material die Wirkung direkter Schläge dämpfen und die Einwirkung eines spitzen Gegenstandes mindern.
- Ein Rückenprotektor hat jedoch wenig bis keine Schutzwirkung bei axialen Schlägen auf das Steissbein oder den Kopf, beim Abknicken der Halswirbelsäule und bei starken Rotationskräften auf den Rumpf. Diese Kraftwirkungen können zu Brüchen der Wirbelsäule und Schädigungen des Rückenmarks führen.
- Ein Rückenprotektor kann jedoch zusätzlicher Schutz vor allem beim Fahren abseits der Piste oder im Park, in Pipes, auf Rails und Obstacles bieten, da dort das Risiko einer Landung auf dem Rücken aus der Höhe deutlich höher ist als beim Fahren auf der Piste.

Ski und Snowboards

Das verwendete Material leistet einen wichtigen Beitrag für eine sichere Fahrt auf den Pisten. Folgende Aspekte sollten bezüglich der Skis oder dem Snowboard beachtet werden.

Ski

- Die Skier sollen auf den Fahrer abgestimmt sein: Art, Taillierung, Länge
- Kanten geschliffen (verrostete oder unscharfe Kanten können den Halt auf vereisten Pisten vermindern)
- Skibindungen müssen korrekt eingestellt und [bfu geprüft](#) sein; Grösse, Gewicht und Fahrstil
- Kontrolle der Schuhe; Sohlen und Schnallen

Snowboard

- Das Snowboard soll auf den/die Fahrer/in abgestimmt sein: Art, Taillierung, Länge
- Kanten geschliffen (verrostete oder unscharfe Kanten können den Halt auf vereisten Pisten vermindern)
- Bindung korrekt eingestellt
- Der Abstand zwischen den Bindungen, auch Stance genannt, entspricht etwa der Länge der Fusssohle bis zum oberen Teil des Knies.
- Ein breiter Stand vereinfacht die seitliche Stabilität
- Bindung zentral platzieren, Zehen und Fersen sollten nicht übers Brett ragen
- Winkel der Bindungen beträgt mindestens 24 Grad
- Duck-Stance ermöglicht das Fahren in beide Richtungen und erleichtert Einsteigern, die bevorzugte Position zu finden

Quelle: [GoSnow.ch](#)

Materialmiete

- Intersport Schweiz und die Intersport Händler in den Destinationen unterstützt Schulen mit speziellen Preisen für Mietmaterial für Schneesportlager oder -tage.
- Bei Jugend und Sport kann kostenlos [Leihmaterial](#) bezogen werden sofern das Lager unter J+S angemeldet ist.

Programme, Regeln und Kontakte

Alle Leitenden und Teilnehmenden haben Erwartungen an und Ideen für das bevorstehende Lager. Um Reibungen zu vermeiden, sollten diese möglichst übereinstimmen. Es braucht aber auch Raum für neue, verrückte Ideen. Deshalb ist im Leitungsteam zu klären, wer welche Erwartungen hat.



Programme

Zur Planung eines Schulsportlagers gehört die Zusammenstellung eines altersgerechten Programms.

Wochenprogramm

Ein Lager gelingt dann, wenn die Aktivitäten sinnvoll auf das Lager verteilt sind. Vor der Planung der einzelnen Lagertage werden Inhalte und Themen der einzelnen Programmteile grob festgelegt. Dies macht das Lager einerseits vielseitig, andererseits erleichtert es das Ausarbeiten der einzelnen Aktivitäten.



[Vorlage Lagerprogramm \(xls\)](#)

Tagesablauf

Ein Lager lebt nicht nur von seinen Aktivitäten, sondern auch von der Zeit dazwischen. Die Fixpunkte des Tages geben dem Lager den Rhythmus vor. Es ist sinnvoll, gewisse Dinge täglich zur selben Zeit stattfinden zu lassen. Das gibt Halt, Sicherheit und schafft Raum für besondere Aktivitäten. Die Teilnehmenden müssen die Fixpunkte des Lagers kennen.

Wecken	Die Teilnehmenden haben das Recht auf ein liebevolles Wecken (z. B. mit einem Lied oder Ritual).
Tagesanfang und Tagesabschluss	Sie sind wichtige Elemente im Tagesablauf eines Lagers. Deshalb ist es wichtig, dass alle daran teilnehmen. Ort • genügend Platz für alle Teilnehmenden • ruhig, ungestört • ansprechend eingerichtet (Fackeln, Kerzen, ...) Programm • kurzes, intensives Erlebnis (maximal zehn Minuten) • ein Ritual • Tagesrückblick mit den Teilnehmenden • Friedliches Gute-Nacht-Ritual für jüngere Teilnehmende Mögliche Elemente • Geschichte erzählen • Lied singen • Spiel machen • etwas Handwerkliches gestalten (basteln, schnitzen, malen) • Volkstanz • besinnliches Element
Mahlzeiten	Zu Beginn der Mahlzeit gibt es ein kleines Ritual (Tischlied, Tagesgedanke, besinnliches Element)
Zwischenverpflegung	Auch die kleinen Zwischenmahlzeiten sollen geplant werden. Sie erlauben den Teilnehmenden, genügend zu trinken und zu essen.
Ämtli	• Die Ämtli brauchen Zeit und müssen meist kontrolliert werden. Dem ist Rechnung zu tragen. • Ein gerechter und fantasievoller Ämtliplan verhindert Streitigkeiten. • Mögliche Ämtli: Tisch decken und abräumen, abwaschen, Küchenmitarbeit, Toilette und Waschbereiche reinigen, Spielkiste aufräumen, Ordnung auf dem Lagerplatz («Fötzele»: Papierchen, kleine Abfälle usw. einsammeln), Joker für diverse Arbeiten.
Sitzung	Täglich findet eine Sitzung des Leitungsteams statt. So kann ohne Stress Rückblick über den vergangenen Tag gehalten und das bevorstehende Programm nochmals besprochen, Probleme diskutiert und – falls nötig – kurzfristige Änderungen vorgenommen werden.
Freizeit und Pausen	Die Teilnehmenden sollen nicht rund um die Uhr beschäftigt werden. Alle benötigen Freizeit. Die Teilnehmenden müssen aber immer eine Ansprechperson in ihrer Nähe haben. Es braucht genügend Spiel- und Bastelmaterial. Es kann auch ein Ort zum bewussten Ausruhen bestimmt werden (z. B. eine Hollywoodschaukel als Siestaplatz).

Lagerregeln

Während des Lagers übernimmt das Leitungsteam die Obhut der Kinder und Jugendlichen, die sonst bei den Eltern liegt. Deshalb ist es notwendig, dass die Lagerleitung für den Zeitraum des Lagers Regeln aufstellt und für deren Einhaltung sorgt.

Folgendes Vorgehen bewährt sich:

- **Vor dem Lager:** Das Leitungsteam legt vor dem Lager Punkte fest, die zwingend in die Regeln gehören (Sicherheitsregeln, Regeln aufgrund des gesetzlichen Rahmens usw.). Ebenfalls werden sinnvolle Konsequenzen einer Regelübertretung festgelegt. Sie dürfen für die fehlbare Person keine längerfristigen negativen oder gar traumatisierenden Folgen haben. Es ist sinnvoll, diese im Vorfeld erarbeiteten Regeln den Eltern am Informationsabend oder in den Detailinformationen mitzuteilen.
- **Zu Beginn des Lagers:** Am ersten Lagertag werden den Teilnehmenden alle Regeln und Konsequenzen kommuniziert und eventuell zusätzliche erarbeitet. Ziel ist, dass allen die Regeln klar sind und sich die Teilnehmenden altersgerecht mit den Regeln auseinandergesetzt haben. Konnten sie bei der Erarbeitung mitbestimmen, können sie sich besser damit identifizieren und halten sie eher ein. Im Sinne eines Lagerpaktes können sie auf einem grossen Plakat festgehalten und von den Teilnehmenden unterschrieben werden.
- **Am Ende des Lagers:** Es kann lehrreich sein, die Regeln mit der ganzen Lagergemeinschaft am Ende des Lagers auszuwerten.

Die Lagerregeln sollen dem Alter der Teilnehmenden angepasst sein. Je älter die Teilnehmenden sind, desto mehr möchten sie auch mitbestimmen. Ausserdem ist es wichtig, dass die Lagerleitung noch etwas Ermessensspielraum hat. Regeln, die sich nicht bewähren, sollen auch abgeändert oder ergänzt werden können.

Folgende Bereiche sind für ein Lager zu regeln:

- **Sicherheit:** Einige Regeln sind für die Sicherheit des Leitungsteams und der Teilnehmenden notwendig (z. B. betreffend Absturzgefahr in der Nähe des Lagerhauses, Verlassen des Lagergeländes, Umgang mit Feuer und Material).
- **Suchtmittel:** Das Gesetz gibt vor, wie der Umgang damit geregelt werden muss. Die Konsequenzen sollten ausführlich diskutiert werden, wohl überlegt und auch durchsetzbar sein.
- **Zusammenleben:** Es bietet sich an, die Regeln, die sich auf das Zusammenleben der Lagergemeinschaft beziehen, mit den Teilnehmenden zusammen festzulegen. Dazu gehören beispielsweise Regeln zu den Ämtli, zum Umgang untereinander, zur Tischkultur, zur Zimmerordnung, zur Nachtruhe oder zum Umgang mit Esspaketen.
- **Elektronische Geräte:** Die Regeln zum Umgang mit elektronischen Geräten werden bereits vor dem Lager (in der Lagerinformation) kommuniziert. Welche Geräte dürfen nicht mitgenommen werden? Welche Verwendung ist toleriert?
- **Gemischtgeschlechtliche Lager:** Nehmen an einem Lager sowohl Mädchen als auch Buben teil, braucht es einige zusätzliche Regeln. Dabei geht es darum, die Intimsphäre beider Geschlechter zu schützen und Grenzverletzungen zu vermeiden. Auch ohne böse Absicht können solche entstehen. Diese sind für die betroffenen Kinder und Jugendlichen sehr unangenehm.

Elternkontakt

Ein guter Draht zu den Eltern ist für das Gelingen des Lagers sehr hilfreich. Insbesondere die Eltern von Kindern, die zum ersten Mal an einem Lager teilnehmen, wollen genauer informiert sein.

Informationsabend für Eltern

Der Informationsabend ist die wichtigste Gelegenheit, die Eltern über das Lager zu orientieren. Ein gut vorbereiteter Anlass lässt auf ein gut organisiertes Lager schliessen. Wenn die Lagerleitung das Bild eines kompetenten und zuverlässigen Leitungsteams zu vermitteln weiss, sichert sie sich damit die Unterstützung und das Vertrauen der Eltern.

Folgende Überlegungen helfen bei der Planung eines Informationsabends

- **Wer kommt an den Elternabend?** Handelt es sich um eine Informationsveranstaltung für Eltern, deren Kinder schon angemeldet sind, oder wird das Lager beworben?
- **Ziele und Themen:** Welche Informationen benötigen Eltern? Sind die Themen genügend wichtig, damit die Eltern teilnehmen? Mögliche Themen: Regeln im Lager, Sicherheitsvorkehrungen, Versicherungsschutz, Rega, Ausbildung in J+S, Ausrüstung (Tipps zu Rucksack packen, guter Ausrüstung), Wünsche an Eltern (Anzahl Pakete, Anrufe), Spendenwünsche, Gesundheit im Lager.
- **Leitungsteam:** Sinnvollerweise ist jedes Mitglied des Leitungsteams anwesend, stellt sich am Anfang kurz vor und übernimmt am Abend eine kleine Aufgabe.
- **Rahmen:** Findet der Elternabend nur mit den Eltern oder auch mit den Kindern statt? Wann findet er statt?
- **Einladung:** Die Eltern sollen im Voraus wissen, welche Themen besprochen werden. Müssen sich die Eltern anmelden? Wie werden abwesende Eltern informiert?
- **Verschiedene Bedürfnisse:** Eltern, deren Kinder noch nie in einem Lager waren, haben andere Bedürfnisse als solche, deren Kinder schon mehrfach teilgenommen haben. Bei einigen Themen kann der Elternabend aufgeteilt werden.
- **Präsentation:** Neben einem klaren und knappen Informationsteil können auch Fotos des letzten Lagers oder Überraschungen eingebaut werden. Für den Austausch und die Fragerunde sollte genügend Zeit eingerechnet werden.
- **Gemütlicher Teil:** Der Informationsteil sollte nicht länger als eine Stunde dauern. Danach bleibt in einem gemütlichen Teil Zeit für Gespräche und individuelle Fragen.

Anmeldeformular

Das Anmeldeformular ist gleichzeitig auch der Vertrag zwischen den Eltern und dem Leitungsteam. Darin ist alles geregelt, was die Unterschrift der Eltern verlangt. Mindestens der Name und die Adresse des Teilnehmenden und dessen Eltern sowie der Versicherungsschutz («Versicherung ist Sache der Teilnehmenden») sollten darin enthalten sein. Ausserdem können gewisse Lagerregeln sowie die Rechte zur Verwendung von Bild und Tonmaterial («Wir behalten uns vor, gemachte Bild- und Tonaufnahmen zu veröffentlichen») geklärt werden.

Informationsblatt zu den Teilnehmenden

Für das Lager braucht es Informationen über den Gesundheitszustand der Teilnehmenden. Daher sollen alle Lagerteilnehmenden und das Leitungsteam ein Teilnehmenden-Informationsblatt ausfüllen. Die Informationen sind vertraulich zu behandeln und müssen nach dem Lager vernichtet werden. Es empfiehlt sich, dass die verantwortliche Leiterperson alle Teilnehmenden-Informationsblätter vor dem Lager durchliest. So kann sie bei Unklarheiten nachfragen und die nötigen Materialien (z. B. Medikamente) entgegennehmen.



[Teilnehmer-Infoblatt](#)
(pdf)

Mein Team



Das Gelingen eines Lagers hängt vom Leitungsteam ab. Daher ist es wichtig, früh ein kompetentes Team zusammenzustellen. In einem Lager arbeiten viele unterschiedliche Leute zusammen: Leitende, Begleitpersonen, Köchinnen und Köche.

Im Vorfeld ist abzuklären, ob die Leitenden über die für die Aktivitäten notwendigen Kompetenzen verfügen, ob genügend ausgebildete Leitende zur Verfügung stehen und ob sie allenfalls noch besondere Zusatzausbildungen besuchen müssen (Nothilfekurs, SLRG-Brevet usw.). Bei geschlechtergemischten Lagern besteht das Leitungsteam aus Leiterinnen und Leitern.

Mögliche Aufgaben des Leitungsteams

- **Hauptleitung:** Teamleitung, Sitzungen (vor, während und nach dem Lager) vorbereiten und leiten, Aufgaben verteilen, Liste der Teilnehmenden führen, Ansprechperson sein für Eltern, J+S-Coach, Lageradministration führen
- **Sanität:** Abklärungen für Notfälle treffen (Adresse Arzt, Spital, ...), Informationsblätter zu den Teilnehmenden verwalten, Ansprechperson bestimmen für Sanitätsfragen im Lager
- **Transport:** Fahrzeuge und Fahrer organisieren, Routen bekanntgeben, Materialtransporte organisieren
- **Reise:** An- und Rückreisebillette organisieren, Fahrpläne ausdrucken, Reservationen machen
- **Material:** Materialliste führen, Leihmaterial bestellen, Material verwalten
- **Finanzen:** Lagerbudget erstellen, Beiträge der Teilnehmenden einziehen, Einnahmen und Ausgaben kontrollieren, Rechnungen begleichen, Spenden verdanken, Abrechnung erstellen
- **Küche:** festlegen, wie im Lager gekocht wird (Küchenteam, Kochen mit Teilnehmenden-Gruppen), Allergien berücksichtigen, Ausstattung der Küche abklären, Menüplan erstellen, einkaufen und kochen (Merkblatt «Kochen im Lager»)

Leiterausbildungen bei Jugend und Sport (J+S)

Um sichere und gute Lager durchzuführen sind Leiterausbildungen bei Jugend und Sport empfehlenswert.

Für Schneesportlager auf der Piste

- [J+S-Skifahren](#)
- [J+S-Snowboard](#)
- [J+S-Skilanglauf](#)

Für polysportive Winterlager

- [J+S-Schulsport](#)
- [J+S-Lagersport/Trekking](#)
- [J+S-Skitouren](#)
- [J+S-Bergsteigen](#)
- [Spezifische J+S-Sportarten gemäss Lageraktivität](#)

Bemerkungen

- Wer mit Kindern (5–10 Jahre) Winterlager durchführt, absolviert zusätzlich die [Leiterausbildung J+S-Kindersport](#).
- Wer regelmässig Lager in der Schule organisiert, absolviert die [Leiterausbildung J+S-Schulsport](#).

Leiterbörsen

- [Im Kantonalen J+S-Amt fragen](#)
- [sport-net.ch](#)
- [sportnetzwerk.ch](#)
- [fiveup.org](#)

Verkürzte J+S-Ausbildungen

Für Lehrpersonen besteht die Möglichkeit in gewissen J+S-Sportarten eine verkürzte Ausbildung zu absolvieren, 1–3 Tage. Siehe dazu auch unter Zulassungsbedingungen der entsprechenden Sportarten.

Kochen und essen



Die gemeinsamen Mahlzeiten stellen wichtige Momente in einem Lager dar, da sich alle Teilnehmenden am gleichen Ort zusammenfinden. Einerseits sollen sie den Appetit befriedigen, andererseits ausgewogen und für die Küchenequipe zu bewältigen sein.

Einen Menüplan erstellen, Einkäufe erledigen, Mahlzeiten zubereiten: Das alles kann nicht im letzten Moment erledigt werden. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsförderungsprogramm «[Gorilla](#)» wollen wir Lagerorganisatoren das Leben erleichtern: Dazu stellen wir einen Menüplan, die dazugehörigen Rezepte – mit Hinweisen auf Dauer der Zubereitung, auf Allergien (durch das Allergiezentrum Schweiz AHA) sowie vegetarische und vegane Varianten. Und: Eine praktische Einkaufsliste steht ebenfalls zur Verfügung.

In der Übersicht die wichtigsten Checkpunkte

- Welches Budget steht zur Verfügung?
- Gibt es Teilnehmende mit Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten?
- Essensgewohnheiten (Vegetarier, Veganer, Einschränkungen aus religiösen Gründen etc.). Geklärt werden sollte auch, wo die Lebensmittel gekauft werden sowie die vorhandenen Infrastrukturen und die Ausstattungen (Küche, Essraum) vor Ort.
- Welche Lebensmittel vorziehen (in finanzieller und organisatorischer Hinsicht).
- Wo einkaufen (Vorsicht bei Ablaufdatum)?, Online-Shopping ebenfalls klären.
- Welche Einkaufsmöglichkeiten gibt es vor Ort, um Frischwaren (Früchte, Milch etc.) einzukaufen? Falls vorhanden, könnte das die Kinder dazu verleiten, ihr Picknick selber einzukaufen (Menge berücksichtigen).
- Wie ist die Küche ausgestattet (Arbeitsflächen, Herde, Ofen, Pfannen, Kühlschrank, usw.)?

Eine saubere Sache

In Küchen sind die idealen Bedingungen für die Vermehrung und Verbreitung von Mikroorganismen erfüllt: Vorhandensein von organischen Stoffen, Wärme und Feuchtigkeit. Gewisse Regeln sollten also beachtet werden:

- Persönliche Hygiene: Gründlich Händewaschen, Einwegpapier zum Hände trocknen.
- Die Ware ist gekühlt, heiss oder in Bearbeitung.
- Keine offenen Lebensmittel im Kühlschrank.
- Einmal geöffnete Lebensmittel nie in der Originalverpackung belassen.
- Keine Experimente: Weniger ist mehr, einfach und gut.
- Temperatur fühlen: Essen soll mind. 65° C heiss serviert werden.



- [Menüplan für ein 5-tägiges Lager](#) (pdf)
- [Rezepte](#) (pdf)
- [Einkaufsliste](#) (xls)
- [Checkliste Hauswirtschaft](#) (pdf)
- [Infoblatt Hauswirtschaft](#) (pdf)

Sicherheit und Verantwortung



Wer mit seinen Schülerinnen und Schülern im Lager ist, übernimmt für diese während der gesamten Zeitdauer die Verantwortung – dies gilt auch für die gemeinsame An- und Rückreise. Keine Lehr- und Leitperson soll aus Respekt vor der Verantwortung auf Bewegung und Sport mit Kindern und Jugendlichen im Schnee verzichten.

Bei einer sorgfältigen Planung, Einhalten von Minimalstandards von Seiten Schule, Anpassung der Aktivitäten entsprechend dem Können der Teilnehmenden und Treffen der erforderlichen Vorsichtsmassnahmen im Einzelfall, sollte einem gefreuten Lager ohne Konsequenzen nichts mehr im Wege stehen.



[Sicherheit bei J+S](#) (pdf)

Vor dem Lager – Unfallprävention beginnt bei der Planung

Eine sorgfältige Planung ist der Schlüssel für einen reibungslosen Lagerverlauf. Dabei gilt es die folgenden Aspekte zu bedenken (Liste nicht abschliessend):

- Vorschriften der Schule einhalten
- Bei einem J+S-Lager Schneesportleitende mit einer gültigen J+S-Anerkennung einsetzen und das Merkblatt zur Unfallprävention [Skifahren und Snowboarden](#) bzw. [Skilanglauf](#) berücksichtigen
- Leiterteam pflegen und gemeinsam ein Lager-Commitment erstellen. Zusammen die [Regeln zum Verhalten](#) (siehe Seite 8) auf und neben der Piste formulieren und die Konsequenzen bei Nicht-Beachtung definieren. Siehe auch [FIS-Regeln](#) und [SKUS-Richtlinien](#)
- [Sicherheitskonzept erstellen](#)
- Vorbereitung auf allfällige Notfallsituationen
- [Notfallzettel](#) ausfüllen und für alle Teilnehmenden ausdrucken
- Die Schülerinnen und Schüler im Klassenzimmer [auf das Winterlager vorbereiten](#).

Während dem Lager – Gruppe sicher und effizient führen

Ein Restrisiko, dass Unfälle passieren, bleibt immer. Die Aufgabe der Leitperson besteht darin, dieses zu reduzieren. Während der Aktivität auf dem Schnee helfen diese Punkte (Liste nicht abschliessend):

- [Material und Ausrüstung vor der ersten Aktivität prüfen](#)
- Regeln transparent kommunizieren und Abbruchkriterien bereithalten.
- [Aufwärmen](#): Vor der ersten Abfahrt den Kreislauf anregen, Gelenke mobilisieren und die Gruppe psychisch auf die Aktivität vorbereiten.
- [Die Gruppe präsent und angepasst führen](#). Die Aufmerksamkeit gehört der Gruppe, den Verhältnissen und dem Gelände.
- [Störungen rechtzeitig identifizieren](#) und angepasst damit umgehen
- Gruppe wo möglich in [Entscheidungsprozesse einbeziehen](#) und so die Eigenverantwortung des Einzelnen stärken

Sicherheit in Park und Pipe und im freien Gelände

Bei solchen Aktivitäten gilt generell, dass die Leiterperson vorgängig das technische Niveau und die körperliche Fähigkeit der Gruppe einstuft. Zudem muss sie ihre eigenen Kompetenzen kennen. Anhand dieser Analyse entscheidet sie, was möglich ist, damit sie in jedem Fall der [Sorgfaltspflicht für die Gruppe](#) nachkommen kann.

- Die [Schwierigkeit der Sprünge](#) soll erkundet werden. Einsteiger benutzen die Small Lines. Fun Parks und Half Pipes müssen täglich vor der ersten Benutzung besichtigt werden. Stets Helm, Rückenprotektor und eventuell weitere Schutzausrüstung tragen. Der Lande- raum muss bei Sprüngen frei sein. Es soll eine angenehme Gruppendynamik herrschen.
- J+S-Leitende fahren im freien Gelände nach Absprache mit dem örtlichen Pisten- und Rettungsdienst. Dafür erarbeiten sie vorgängig eine konkrete Planung im Leiterteam. Sie nutzen flache, kurze, pistenverbindende Abschnitte.

Sicherheit bei Alternativprogrammen

Sollen zur Abwechslung eine rasante Schlittenabfahrt oder ein Besuch im Hallenbad anstehen? Das ist kein Problem, wenn auch diese [Aktivität entsprechend geplant](#) wird und an folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- **Schlitteln:** alle tragen einen Helm, feste Schuhe, Augenschutz und halten sich an die [10 Verhaltensregeln](#). Nur signalisierte und geöffnete Schlittelwege benutzen: [Schlittelregeln](#).
- **Schneeschuhlaufen:** Nur signalisierte und geöffnete Schneeschuhwanderrouten benutzen. Den erhöhten Gefahren (Kälte, Nässe, Orientierungsprobleme usw.) Rechnung tragen.
- **Hallenbad:** über das empfohlene SLRG-Brevet verfügen, den Badebetrieb über den Besuch informieren.

Aktivitäten im Winterlager



Auf oder neben der Piste: Das Spektrum für eine abwechslungsreiche Lagerwoche im Winter ist riesig. Im Folgenden einige Tipps zur Vorbereitung und Gestaltung des Unterrichts sowie Hinweise zu zahlreichen Aktivitäten, die in einem Winterlager neben Ski und Snowboard ebenfalls Erfolg haben dürften.

Vorbereitung auf den Unterricht: Bei der Ausarbeitung des Unterrichts tauscht das Leiterteam Ideen zum Aufwärmen, spielerische Übungsformen zu den Ski- und Snowboard- sowie den Skilanglauftechniken gegenseitig aus. Die verschiedenen Organisationsformen und notwendigen Schritte wie Video, Sprunganlagenbau, geplante Wettkämpfe oder Parcours, sowie das Vorgehen bei einem Unfall werden gemeinsam festgelegt und festgehalten.



- [Planungsvorlage/Lektionen Ski](#) (pdf)
- [Planungsvorlage/Lektionen Snowboard](#) (pdf)

Unterrichtsgestaltung: Die Planungsvorlage zeigt die wesentlichen Aspekte und Knotenpunkte einer Lektion auf.

Organisation	
Einstieg	15' Aufwärmen: Jede Lektion beginnt mit einem Aufwärmen, das auf das Thema der Lektion einstimmt und bereits den roten Faden (Geschichte) aufnimmt. Wichtig ist, dass die Kinder nicht schon beim Aufwärmen so stark schwitzen, dass sie nachher frieren. Rituale: Zu Beginn, während und am Schluss des Unterrichts erleichtern Rituale, ein gutes Lernklima zu schaffen und die Konzentration auf das Wesentliche zu fördern. Immer den gleichen Versammlungsort festlegen. Verhaltensregeln zu Beginn klar festlegen und immer mit den gleichen visuellen oder akustischen Signalen verbinden. Erste Fahrt: Treffpunkte während der ersten Abfahrt festlegen und nach Möglichkeit namentlich mit der Geschichte verknüpfen.
	35' Vom Leichten zum Schwierigen: Mit einfachen Aufgaben einzusteigen fördert das Selbstvertrauen der Kinder. Vom Bekannten zum Unbekannten: Neue Bewegungen an Bekanntem anknüpfen. Dies können auch Bewegungserfahrungen ausserhalb des Schneesports sein. Weniger ist mehr: 1–2 Übungen pro Thema auswählen und diese durch Variationen und Kombinationen erweitern. Fordern ohne zu überfordern: Die Übungen den individuellen Kompetenzen der Kinder anpassen. Geschichten und Metaphern: Kinder lieben Geschichten und können damit gut motiviert werden. Sie können über Metaphern Bewegungsaufgaben besser aufnehmen als über lange Erklärungen. Fahren statt sprechen: Kinder lernen Techniken im Schneesport über das Fahren und nicht beim Zuhören.
	10' Abschied: Genügend Zeit einplanen, um die Kinder wieder aus der Geschichte zu entlassen. Ausblick: Realistische Informationen geben, was in der nächsten Lektion auf dem Programm stehen könnte.

Das nehme ich mit für unterwegs

- [Notfallblatt](#)
- Entsprechendes Lehrmittel
- ein Notizheft
- Sackmesser, ein Taschen-Werkzeugtool
- Schoko-Riegel
- Getränk (optimal in einer Thermosflasche)

On snow

Das Ziel ist, Kinder und Jugendliche altersgerecht, sicher und mit Spass an das Lernen des Schneesports heranzuführen. Diesem Ziel wird jede Handlung untergeordnet. Der Unterricht wird laufend der aktuellen Situation angepasst.

Auf der Piste

Schneesportlagerleitende arbeiten hauptsächlich auf der Stufe Foundation (F1, F2) der [Sport- und Athletenentwicklung FTEM](#). Dieses Dokument ist auch auf diese Stufe ausgerichtet. Im Monatsthema [10/2018 «Swiss-Ski Skills für Kinder»](#) wurden praxisgerechte Unterlagen erstellt, basierend auf den Lehrmitteln von Swiss-Ski und Swiss Snowsports. Sie liefern zahlreiche Inspirationen und Aktivitäten für diese und weitere Stufen.

Gruppeneinteilung und Lernziele

Es empfiehlt sich, für den Vormittag Niveaugruppen zu erstellen. Für den Unterricht am Nachmittag kann auch auf soziale Punkte in der Gruppeneinteilung geachtet werden. Bei homogenen Gruppen ist es für den Leitenden einfacher den Unterricht zu gestalten und der Gruppe neue Formen beizubringen oder bereits erlernte Formen zu verfeinern. «Motivation durch Lernerfolg»!

Standardisierte Lernziele

Die «Swiss Snow League» von Swiss Snowsports bietet mit ihren Levels eine gute Hilfe für eine homogene Gruppeneinteilung. Sie wird von den Schweizer Skischulen als Kundenbindungssystem exklusiv genutzt. Die «Swiss-Ski Skills» sind inhaltlich kongruent mit der Swiss Snow League Ski und Snowboard. Daher können die Filme der Swiss Snow League für beide Systeme zur Einschätzung des Levels und einer homogenen Gruppeneinteilung helfen. Somit haben die Leitenden auch gleich niveaugerechte Wochenziele für ihre Gruppe vor Augen.

Übersicht

- [Ski League](#)
- [Snowboard League](#)

Auch die «Swiss Ski Skills» gibt es als [Büchlein](#) für die Kinder und Jugendlichen. So können sie jedes Jahr im Lager ihre erlernten Formen dokumentieren und sich auf die neue Stufe freuen. Ein Flyer zum Testbüchlein und eine vereinfachte Version als Excel stehen hier zum Download zur Verfügung.



- [Flyer](#) (pdf)
- [Skifahren](#) (xls)
- [Snowboard](#) (xls)

Unterrichtsideen

Unterrichtsideen zum Aufbau aller Formen der Stufen F1–F3, sind in der Ideensammlung [Best Practice](#) für Ski und Snowboardlektionen festgehalten.

Weitere Inhalte: In den [Lehrmitteln](#) Band 2 (Ski), Band 3 (Snowboard), Band 4 (Langlauf), Band 5 (Telemark), Band 8 (Kinderunterricht).

Social-Media-Kanäle: [Facebook](#), [Instagram](#) und [YouTube](#) von Swiss Snowsports geben weitere aktuelle Infos für den Unterricht.

Weitere **praktische Tipps** für den Unterricht werden 2× pro Jahr von Swiss Snowsports in der Lehrmittelbeilage [Academy](#) publiziert.



Ski

Die Unterrichtsgestaltung nach dem Lehrplan (Swiss Ski Skills) wird von den Übungsbeschreibungen im [Best Practice](#) ergänzt. Die Zielüberprüfung kann anhand der beschriebenen Parcours spannend gestaltet werden.



Beispiele aus:
[Ski – Swiss Snow League/Academy](#)

F1 Bronze



Blue
Prince/Princess

F1
Bronze



Pflugdrehen

• Selbstständig, flüssig aneinandergereichte Schwünge in Pflugstellung fahren

- In Pflugfahrt (ohne Stöcke) mit beiden Händen deutlich in gewünschte Drehrichtung zeigen und in Drehrichtung schauen. (Achtung: keine Überdrehung am Schwügendel)
- In Pflugfahrt jeweils mit Aussenski wechselseitig Gegenstände wegschieben und damit wechselseitig kleine Richtungsänderungen erzeugen
- Einem zwischen den Beinen liegenden Seil entlangfahren
- Bei der Schwüngausslösung Geländehilfen nutzen
- Aneinandergereichtes Pflugdrehen auf einfacher Piste in coupiertem Gelände in verschiedenen Radien und Geschwindigkeiten (RB 2: Aktives Skifahren)
- Anheben des Innenski oder des Innenskiendes in der Richtungsänderung
- Aneinandergereichtes Pflugdrehen um kleine Hindernisse (z.B. Pilze, Pylonen, etc.)
- Pflugdrehen um Markierungen z.B. Pilze, Pylonen, Minikipp auf Zeit (z.B. Handstopuhr)
- Anheben des Innenbeins und Übersteigen von, im Schnee liegenden Gegenständen in der Richtungsänderung. Wer kann am meisten Gegenstände übersteigen?

Gelände: Blaue, einfache Piste, einfache Wellen-Muldenbahn, Geländehilfen

Sicherheit: Nicht zu stark frequentierte Piste nutzen, FIS Regeln beachten

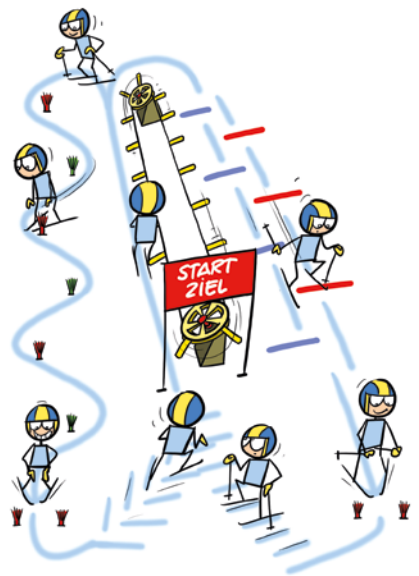
Hilfsmittel: Pilze, Seil, Pylonen, Ringe

Metaphern: Mit Schneepflug Schnee auf kurvischer (Pass-)Strasse wegschleudern

Spielformen: «Röbelzupfä» Versteckte Gegenstände suchen unter verschiedenen Pylonen suchen

Organisationsformen: Kolonne fahren, individuelle Aufgaben, Klassenaufgaben
Tips: Beim ersten Mal ausserhalb des Übungsgebietes geeignetes Hilfsmittel wie z.B. Trapez, Stangen, Skistöcke mitnehmen und damit dem Gast, wenn nötig Sicherheit vermitteln.

20



F2 Silber



Red
Prince/Princess

F2
Bronze



Parallelschwingen (gerutscht)

• In natürlicher Grundposition selbstständige Schwünge in paralleler Skistellung fahren, Schwungsphasen vorhanden

- Anfänglich aus Schräglage, anschliessend aus der Falllinie Schwünge bergwärts fahren (Schwügfächer). Den Spuren der Lehrperson entlang fahren
- Ab der Falllinie Richtungsänderung entlang am Boden liegenden Markierungen (z.B. Seil) mit parallel geführten Skis fahren
- Gast fährt in der Schräglage (oberhalb des Lehrers) auf den Lehrer zu und streckt seine Stöcke zu ihm hin. Dieser ergreift die Stöcke und zieht den Gast um die Kurve
- Oberkörper talwärts drehen um den Schwung auszulösen (eine Schubkarre ins Bogeninnere kippen)
- Die parallele Auslösung (Ski abkanten) durch Strecken des Bergbeins und Beugen des Talbeins üben (Girlanden fahren)
- Durch Erhöhen der Geschwindigkeit und Verkleinern der Pflugstellung allmählich ins Parallelschwingen übergehen – Geländerformen nutzen (z.B. Steilwandkurve)
- Parallelschwingen anfänglich nahe der Falllinie, anschliessend immer mehr von der Falllinie entfernt. Schwungsphasen bewusst fahren
- Bewusst in schmaler/breiter Skistellung fahren (RB 1: Dynamische Grundposition/ Parallele Skistellung)
- Bei Schwüganfang Zehen, gegen Schwügende ganzen Fuss belasten
- Für verbesserte Steuerung ab der Falllinie den Aussenstock in den Schnee drücken. Dabei Beine beugen und Kniebewegungen verstärken
- Ab der Falllinie aktives Steuern über Hüfte, Beine und Füsse (RB 2: Aktives Skifahren)
- Parallelschwingen in verschiedenen Radien und Geschwindigkeiten
- Wer schafft es um, rhythmisch gesetzte Markierungen in paralleler Skistellung zu fahren?
- Wer fährt den Parcours am schnellsten?

Gelände: Einfache, gut präparierte Piste/Geländerformen

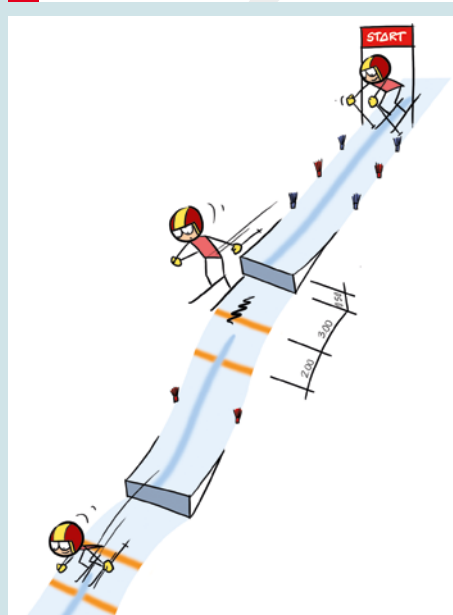
Hilfsmittel: Markierungen, Fähnchen, Seil, Pilze, Stangen

Metaphern: Pedalo, Fahrradfahren, Quad – Spurenbilder

Spielformen: Vorstellen, dass die Piste dunkel ist und wir mit einem Scheinwerfer am Bauch die Piste beleuchten

Tips: Den Stockeinsatz gezielt als Timing-, Stütz- und Drehhilfe einsetzen. Während der Auslösung Skiende des Talbeins anheben/entlasten. Diese Bewegung begünstigt das Kippen Vor-Talwärts.

36



F3 Gold



Black
Prince/Princess

F3 Allround
Gold



Carverschwing (geschnittene Parallelschwünge) auf breiter, einfacher Piste

• Gecarvte Parallelschwünge mindestens mit dem Aussenski geschnitten (Tempokontrolle) • Natürliche Grundposition, Schwungsphasen ausgefahren

- Aus steiler Schräglage in offener Skistellung Innenbein zunehmend beugen (einschleifen lassen) und Ski durch Eigensteuerung zum Hang drehen lassen, weiter gezielt über Schwügfächer aufbauen
- Aus Falllinienfahrt Innenbein zunehmend beugen, dabei Ski gleichmässig aufkanten
- Im einfachen Gelände nahe der Falllinie mit geschnittenen Parallelschwüngen eine Schlangenlinie fahren. (Spurenbilder kontrollieren)
- Schwünge gegen Schwügende durch verstärktes Knicken verengen (z.B. Kniebewegung durch Drücken mit der Aussenhand auf der Hüfte unterstützen)
- Geschnittene Parallelschwünge mit ersichtlichen Schwungsphasen, bei Schwüganfang Zehen – gegen Schwügende ganzen Fuss belasten
- Mit dem Aussenski eine geschnittene Spur in den Schnee zeichnen (RB 4: Hauptdruck auf dem Aussenski)
- Gecarvtes Spurenbild des Lehrers nachfahren – Lehrer variiert die Radien (RB 5: Kontinuierlicher Druckaufbau)
- Gecarvte Parallelschwünge in der Hocke

Gelände: Einfache, breite, gut präparierte Piste

Sicherheit: Mit Hilfe der methodischen Grundsätze vom Bekannten zum Unbekannten, vom Einfachen zum Schwierigen, die zu gewährleistende Sicherheit unterstützen

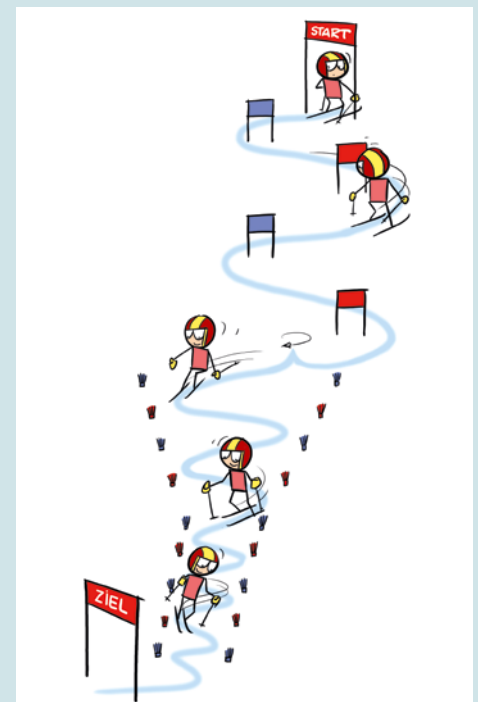
Hilfsmittel: Pilze, Minikipp

Metaphern: Zugschienen (Schmal- und/oder breite Fahrspur)

Spielform: Spurenbilder von Partner kontrollieren lassen. Schwünge carven, der Partner versucht die Spurenbilder mit gerutschten Schwüngen auszuweichen

Tips: Spurenbild als Lernhilfe nutzen.

54



Snowboard

Die Unterrichtsgestaltung nach dem Lehrplan (Swiss Ski Skills) wird von den Übungsbeschreibungen im [Best Practice](#) ergänzt. Die Zielüberprüfung kann spannend gestaltet werden, anhand der beschriebenen Parcours im Best Practice.



Beispiele aus:
[Snowboard – Swiss Snow League/Academy](#)

F1 Bronze



Blue
Prince/Princess

F1
Bronze



Gerutsche Schwünge

• Mehrere aneinandergereihte Schwünge fahren

- Von Geruchst- zu Fullbase-Fahren und von Fullbase- zu Geruchst-Fahren zusammenhängen
- Fullbase-Fahrt zwischen den Kantenwechsellern. Fullbase-Anteil spüren
- Hingucker – Wo will ich hinfahren. Blick auf diese Punkte richten
- Spurbild vorfahren
- Hilfestellung der Lehrperson. Die vordere Hand der Schüler/In führen
- Hund an Leine in vorderer Hand. Er zieht uns um die Kurve
- Fuss abrollen. Zuerst vorderer Fuss, dann hinterer Fuss abrollen
- Gegensatzerfahrung: Mit dem Oberkörper viel drehen – den Schwung nur über Torsion auslösen
- Gegensatzerfahrung: Arme am Körper – Arme wie die Flügel eines Adlers ausbreiten
- Seil/Theraband in Händen gespannt halten
- Schwunggraden variieren
- Schwünge in coupiertem Gelände versuchen

- Schwünge um Markierungen fahren
- Der Spur der Lehrperson/Partner/In folgen

- Schwünge in einem vorgegebenen Korridor fahren
- Wer macht die meisten Kurven auf einem Pistenabschnitt?

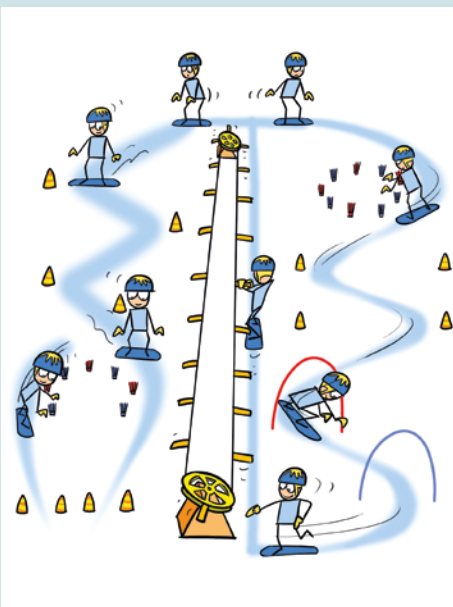
Gelände/Sicherheit: Einfache, blaue Piste

Hilfsmittel/Metaphern: Maler, Hund an der Leine

Organisationsformen: alleine, zu zweit, ganze Gruppe

Tipp: Als Hilfestellung kann Schüler/In auch an hinterer Hand gehalten und so um die Kurve geführt werden.

20



F2 Silber



Red
Prince/Princess

F2
Bronze



180° auf der Piste

• Gerätefunktion erfüllt. Mehrheitlich über Vor-Mitdrehen ausgelöst. Drehrichtung offen

- Im Stand ohne Brett: So viele Umdrehungen wie möglich springen. Beidbeinig landen
- Im Stand mit Brett: 180° springen. Leicht von der Fersen-/Zehenkante abspringen
- Ausholbewegung und Vor-Mitdrehen erläutern
- In einfachem Gelände switch anfahren, einen kleinen Sprung ausführen, Landung abfedern und ein paar Meter switch weiterfahren
- Hände in Hüfte stützen. Während Traversenfahrt Hüfte bergwärts drehen (soweit wie möglich) und wieder zurückdrehen. Eine Schlangenlinie in der Travers entsteht
- Nach Traversenfahrt bergwärts einparkieren, abspringen und restliche 90° in der Luft drehen
- Für Frontside Drehung. Zauberstab in hinterer Hand halten und sofort in neue Richtung zeigen. Für Backside Drehung. Zauberstab in vorderer Hand halten und dieser sofort nach hinten halten
- In Anfahrt Beine wie eine Bettfeder zusammendrücken, bei Absprung schnellen lassen
- In Luft Beine aktiv anziehen
- Partner/In kontrolliert, ob 180° gedreht wird
- Mit Partner/In jeweils eine Richtung für 180° bestimmen und dann fahren
- 180° über Pistenrand. Switch/normal, frontside/backside versuchen
- In flachem Gelände den 180° falllinienorientiert anfahren
- Versuchen den gleichen 180° von anderer Kante abspringen (Hardway)
- Weitere Challenges siehe Red King «Ollie/N Ollie 180°»

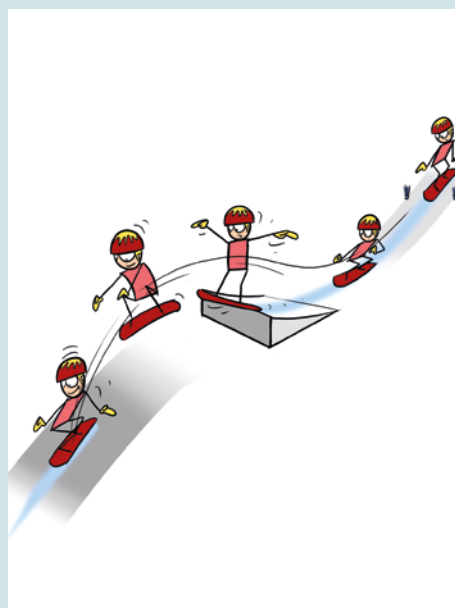
- 180° über Kuppe springen. Falllinienorientiert
- 180° springen mit klarem Kantenabruck beim Absprung. Ohne Rutschanteil

Sicherheit: Kuppen nur springen, wenn Landung sichtbar oder Lehrperson diese frei gibt

Aufwärmen/Einfahren: Wer springt die meisten Umdrehungen im Stand. Einfahren normal und switch

Tipp: Backside 180°: Blick bei Landung zurück zum Absprungsort. Frontside 180°: Blick sofort in Fahrtrichtung orientieren.

38



F3 Gold



Academy
Park

F3 Park
Gold



Spin Air

• Kontrolliert in allen Phasen. Aktiver Absprung ersichtlich.

- Auf der Piste:
 - Diverse Spins über kleine Hügel auf der Piste. Welche Drehrichtung geht am besten?
 - Beim Absprung nur leicht aufkanten
 - Ausholbewegung und Vordrehen/Absprung zum Spin rhythmisieren (z.B. «Hoo-Hoppa»)
 - Über Pistenrand springen. Erst drehen, wenn Nase bereits über Pistenrand ist
 - Partner/In kontrolliert Spur. Kein Rutschen vor und beim Absprung!
 - Setup-Turn auf der Piste fahren. Zuerst mit Walzer, dann mit Spin Air
 - Partner/In zeichnet mit Brettkante eine Linie senkrecht zur Falllinie in den Schnee. Diese simuliert den Absprung eines Kickers. Das Brett sollte beim Absprung genau 90° zu dieser Linie stehen. Kontrolle der Spur
- Im Park:
 - Setup-Turn in der Anfahrt des Sprungs fahren, dann aber Basic Air von leicht aufgekantetem Brett springen
 - Beim Spin Air: Einen Arm als Führungsarm definieren und den Fokus bei der Auslösung und beim Abstoppen der Rotation auf diesen legen
 - Die Arme in der Flugphase unter Spannung halten
 - Gleicher Spin über verschiedene Kicker versuchen

- Möglichst viel verschiedene 180° springen
- Spin mit einem Grab kombinieren

- Spin-Yahzee: Wer kann am meisten Spins mit verschiedenen Drehrichtungen springen?
- Setup-Turn in 1 Meter breitem Korridor fahren und dann Spin Air ausführen

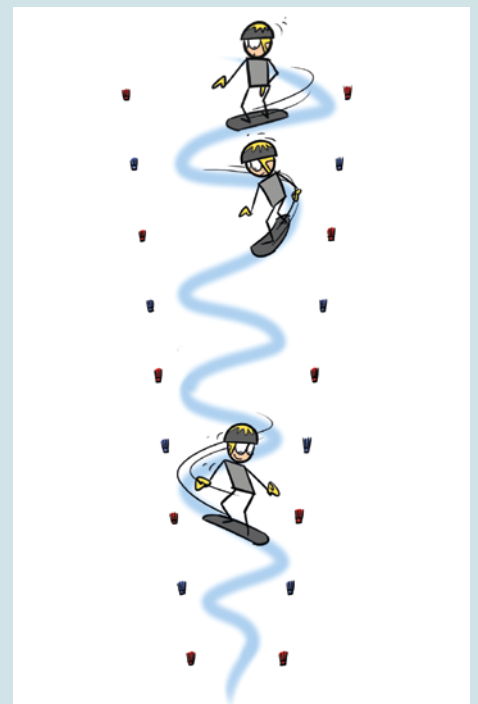
Sicherheit: Parkregeln

Spieleformen zum Aufwärmen: Den Spin Air ohne Brett üben und sich bereits beim Einfahren vorstellen/visualisieren

Organisationsformen: Rotationsbetrieb

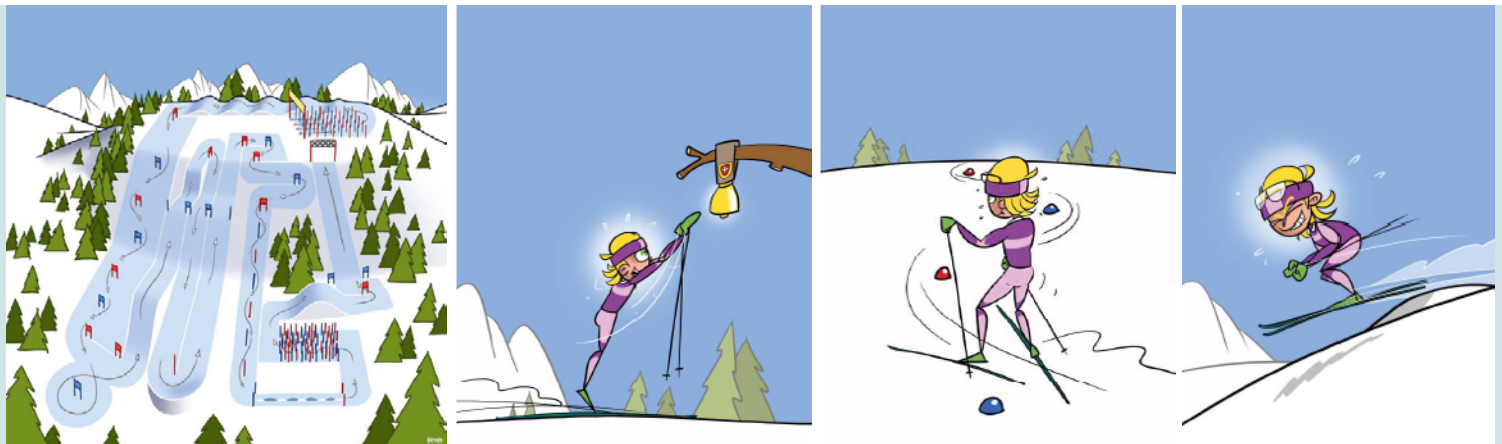
Tipp: Beginn über kleine Sprunganlagen.
Siehe auch: www.snowsports.ch/de/services/foto-und-video-gallery/videos/trickdiary.html

1 Wertkampfsport, Seite 86 61



Langlauf

Eine ideale Form, um Kindern und Jugendlichen die Bewegungsfreude aber auch die technischen Fertigkeiten auf Langlaufskiern zu vermitteln, sind die so genannten [XCX-Skills Parks](#). Diese Art Hindernisparcours auf Schnee kann zusammen mit den Kindern und Jugendlichen so erbaut werden, dass es für alle Niveaustufen herausfordernde Elemente zu bewältigen gibt. Lagerleiter finden im [XCX-Skills Park Booklet](#) alle nötigen Informationen zum Unterricht, Aufbau aber auch zur Sicherheit der Parks.



Weitere spannende Unterrichtsideen sind auf [mobilesport](#) unter dem [Monatsthema 10/2015 Skilanglauf](#) erhältlich. Hier finden Lagerleiter neben einer einfachen technischen Erklärung vor allem spezifische Spielformen zum Langlaufunterricht und den Skilanglauf-BASICS.

mobilesport.ch

10 | 2015

Skilanglauf

Inhalt Monatsthema	
Skilanglaufbasics	2
Biomechanische Beobachtungsschwerpunkte	4
Basics in Bildern	5
Erwerben Basics	7
Aufbau des Unterrichts	9
Einstieg und Ausklang	11
Übungen	
• Positionieren:	
Klassisch/Skating/Spiele	12
• Agieren: Klassisch/Skating/Spiele	15
• Stabilisieren:	
Klassisch/Skating/Spiele	18
Skipräparation	21
Hinweise	27
Anhang	

Auf den ersten Blick scheint Skilanglauf eine Sportart mit eleganten und einfachen Bewegungsabläufen. Dennoch: Um die Technik ökonomisch und effizient laufen zu können, ist die Auseinandersetzung mit feinen Details unabdingbar.

Als zusätzliches Tool für Interessierte dient die [Skilanglauf-App](#) vom Bundesamt für Sport BASPO. Auf dieser sind alle Schrittararten in klassischer als auch in der Skating-Technik als Video aufgeführt und dient so den Langlaufleitern zu Unterrichtszwecken, zur Demonstration oder zur Korrektur.



Bemerkung: Ein Best Practice Langlauf ist noch in Bearbeitung und ungefähr auf die Saison 20/21 auch bei Swiss Snowsports und Swiss Ski erhältlich.

Ergänzende Unterrichtsideen

Mit sauberem Aufbau zu grossen Sprüngen

Mit einer Reihe von Video-Clips führt GORILLA die Schülerinnen und Schüler (SuS) in die Geheimnisse des Freeskis ein. Vier Jungtalente zeigen ihr Können vor und führen die SuS mit zahlreichen Trainingstipps in einer zielgruppengerechten Art und Weise von der Halle auf den Schnee.



[Übersicht «Grosse Sprünge»](#)

Snowpark

Kinder und Jugendliche lieben es über Hindernisse zu springen und zu sliden. Der Lehrplan (Swiss-Ski Skills [Ski](#) und [Snowboard](#)) zeigt auf, dass bereits früh mit ersten Formen auf einfachen Hindernissen begonnen werden kann. Falls kein Snowpark im Gebiet vorhanden ist, ist ein gemeinsamer Bau einer sicheren [Sprunganlage](#) ein schönes Erlebnis in einem Schneesportlager. Ein Unterricht im Snowpark empfiehlt sich auch mit gemischten Gruppen Ski/Snowboard.

Voraussetzungen Ski und Snowboard:

- Sicheres Kurven fahren
- Beidbeiniger Absprung und Landung im Fahren in der Falllinie (Fullbase/in paralleler Skistellung)
- Kennen der [Snowpark Regeln](#)

Handlung Leiter/in

Ein/e Leiter/in soll der Gruppe ein Erlebnis im Snowpark ermöglichen. Dabei muss sie selber nicht zwingend die Formen vorzeigen können. Es reicht aus, wenn sie das methodische Wissen der Formen und der nötigen Sicherheitsmassnahmen hat. Viele Tipps und Tricks, sowie geeignete Organisationsformen sind in den [Lehrmitteln Band 2,3,8](#) im [Best Practice Ski und Snowboard](#), sowie in der [Academy 5](#) und [21](#) zu finden.

Weitere Schneesportgeräte

Wenn man heute im Schneesport von Trendsportgeräten spricht, sind damit nicht Snowboards oder Carving-Skis gemeint. Benutzt wird der Ausdruck im Zusammenhang mit Geräten wie Snowdecks, Snowskates, Snowscooter, Airboards oder Nordic Cruiser.



[Snowskate, Snowdeck, Airboard, Snowscoot, Nordic Cruiser \(pdf\)](#)

Spezialprogramme

Bau einer Sprunganlage

Dieses Modul ist dem Bau einer kleinen Sprungschanze gewidmet. Um Unvorhergesehenes zu meistern, müssen Entscheidungen mit «gesundem Menschenverstand» und immer im Sinne der Sicherheit für die Springerinnen und Springer getroffen werden.



[Bau einer Sprunganlage](#)

Im Folgenden werden die wesentlichen Grundsätze für die Präparation einer so genannten Animationsschanze für Anfängerinnen und Anfänger dargestellt. Die Konstruktion soll von Lehrern und Schülern gemeinsam erstellt werden. Es ist nicht immer einfach, eine solche Kleinschanze in ein Gelände zu passen.

Zu beachten

- Geeigneten Ort für den Bau am Rande oder neben einer Piste wählen, der dem Niveau der Teilnehmenden gerecht wird, Einverständnis von Pistenfahrzeugen einholen.
- Es muss genug Schnee haben und es dürfen keine Hindernisse (Felsen, Bäume etc.) im Bereich sein.
- Eignet sich der Hang für Anfahrt und Aufsprung (Profil)?
- Ist der Auslauf lang und breit genug? Der Auslauf soll jedoch nicht zu einer Abfahrtsstrecke werden.

Die Schanzentischneigung soll sich im Bereich von 9–12 Grad bewegen. Ein zu hoher Luftstand nach dem Absprung soll vermieden werden. Der Anlauf soll möglichst ruhig und gleichmässig sein, damit die Springerin, der Springer ohne Probleme zur Schanzentischkante fahren und eine gut geführte Spur ziehen kann.

Riesenslalom setzen

Will man ein Rennen veranstalten, braucht es die Bewilligung der Pistendienste. Sie verfügen auch über die erforderliche Ausrüstung, um einen Kurs zu setzen.



basposhop.ch
[Broschüre Skifahren –
Techniklernen mit Hilfs-
mitteln](#)

Im Rahmen eines Schneesportlagers eignet sich ein Riesenslalom besser, da er einen guten Kompromiss zwischen Technik und Schnelligkeit bietet. Ein guter Kurs ist sowohl rhythmisch als auch flüssig gesteckt, sodass die Ski- oder Snowboardfahrer nicht heftig bremsen müssen und Stürze vermieden werden können. Je mehr der Kurs dem Terrain angepasst ist, desto mehr Spass werden die Fahrerinnen und Fahrer darauf haben.

Zu beachten

- Die technischen und konditionellen Fähigkeiten der Teilnehmer/-innen sollten bekannt sein, damit die Wahl des Geländes sowie der Kurs ihren Möglichkeiten angepasst werden kann.
- Einfache Kurse sind zu bevorzugen. In schwierigen Passagen ist durch geschicktes Setzen der Tore das Tempo zu reduzieren.
- Die Kurssetzer/-innen sollten sich über die Schnee- und Pistenverhältnisse orientieren. Durch richtiges Platzieren der Tore ist es möglich kritischen Stellen auszuweichen.
- Kurssetzer/-innen müssen vor allem auf die Sicherheit der Teilnehmenden achten. Die Tore sind so zu setzen, dass auch bei einem Fahrfehler keine Gefahr entsteht. Dabei ist auf genügend Sturzraum zu achten.

In der Umgebung

Schneeschuhwandern

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

Schneeschuhwanderungen unterhalb der Waldgrenze und auf markierten Routen bergen kaum Gefahren. Dennoch sind alle nötigen Vorsichtsmassnahmen zu treffen. Die Route ist zuvor mit dem Pistendienst, dem Tourismusbüro o.ä. vor Ort abzusprechen.

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 geplanten Ausflügen sich über die [geschützten Gebiete](#) informieren. Auf der Website von [Global Trail](#) werden detaillierte Routen in der ganzen Schweiz vorgestellt.



[Schneeschuhwandern](#)
(pdf)



[Übungen und weitere Inhalte](#)

Ein Tag im Schnee

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

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.



[Ein Tag im Schnee](#) (pdf)

Den Schnee im Auge behalten

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.

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 beigezogen 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.



- [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung – Lawinengefahr](#)
- [WSL-Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF](#)

Unterwegs mit dem Pistenspezialisten

Schülerinnen und Schüler können viel von den Erfahrungen der Pistenspezialisten profitieren. Sie geben gerne Einblick in ihre Arbeit im Dienste der Sicherheit. Zudem haben sie immer etwas zu erzählen.

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 Patrouilleuren 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 frühzeitige Kontaktaufnahme mit den Verantwortlichen vor dem Lager ist unerlässlich.



[Unterwegs mit der Patrouille](#) (pdf)

Schlitteln

Etwas Schnee, ein minimales Gefälle und schon kann es losgehen. Doch beim Schlitteln werden hohe Geschwindigkeiten erreicht. Deshalb gilt es, Vorsichtsmassnahmen zu treffen.

Wählen Sie Hänge und Wege, bei denen Sie auf keine Hindernisse wie Mauern, Zäune, Fussgänger, Skifahrer oder Motorfahrzeuge treffen. Das Benützen von Schneesportpisten ist in der Regel verboten. Idealerweise schlitteln Sie auf speziell markierten Strassen und Wegen. Wählen Sie für kleine Kinder Hänge, die nicht steil sind, einen freien Auslauf haben und die Sie gut überblicken können.



[Broschüre «Schlitteln – Sicher in Fahrt» \(bfu\)](#) (pdf)

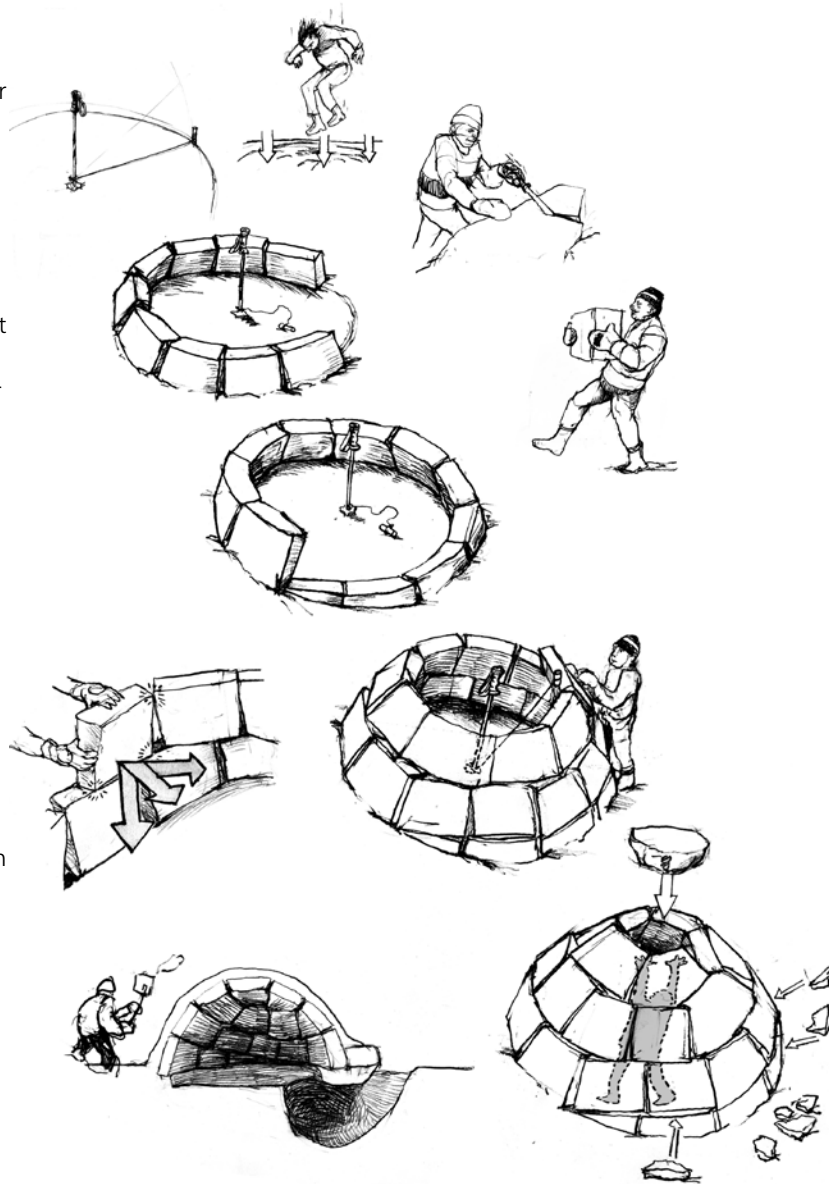


[Schlittelpisten in der Schweiz](#)

Bau eines Iglus

Der Bau eines Iglus erfordert eine gute Kooperation zwischen den Teilnehmenden. Es kann z. B. in der Umgebung der Unterkunft gebaut werden. Wer die folgenden Punkte beachtet, wird es leichter haben.

- Nimm dir genügend Zeit, um einen geeigneten Platz zu finden. Die Distanz zwischen Iglu und Schneebruch sollte möglichst klein sein: Der Transport der Blöcke kostet Zeit und Energie.
- Markiere das Zentrum des Iglus mit einem Ski-stock, befestige eine Schnur daran, spanne sie und zeichne so einen Kreis (Radius 125–130 cm für 3 Personen). Die Schnur (Ski-stock) dient dir während des Baus stets als Kontrolle, ob eine Halbkugel am Entstehen ist. Idealerweise kannst du die Schneeböcke direkt aus deiner Igluzone herauschneiden, dann reicht auch ein kleinerer Durchmesser, da wir ja in der Tiefe noch nach aussen graben können > Schneehöhe mind. 1,5 m; andernfalls holen wir die Schneeböcke aus einem möglichst nahe gelegenen Schneebruch.
- Schneide die Blöcke für die unteren Reihen so gross wie möglich, dies erleichtert dir den Bau des Iglus. Sie sollten immer rechteckig und gleich hoch sein.
- Setze eine erste Reihe von Blöcken mit einer leichten Neigung nach innen, nimm die Schnur zur Kontrolle und verwende die Technik der Drei-Punkte-Lagerung: Setze den Block senkrecht auf und trimme die Basis, d. h. zuschneiden, bis er nur noch an den Ecken berührt. Dann kippst du ihn vorsichtig hinein und trimmst die Seitenfläche, bis diese nur noch an einem Punkt Kontakt hat.
- Schneide die Oberfläche der ersten Reihe so, dass eine Spirale oder besser zwei halbe Spiralen entstehen.
- So kannst du beim Setzen der nächsten Blöcke (Neigung nach innen stetig erhöhen, Kontrolle mit Schnur) immer die Drei-Punkte-Lagerung anwenden. Passt der Block, gibst du ihm mit der flachen Hand seitlich einen gezielten Schlag, damit er richtig sitzt.
- Dichte Ritzen fortlaufend ab.
- Mach das letzte Loch zu, indem du einen etwas zu grossen Block über das Loch legst und diesen von innen her einpasst.
- Baue einen Ausgang von innen senkrecht nach unten.
- Schaufle das Innere etwas aus, streiche die Wände glatt und planiere den Schlafplatz; schaufle von aussen her Schnee über das Iglu, um eventuelle Ritzen nochmals abzudichten.



Praxistipps

- **Typischer Fehler 1:** Die Spirale steigt nicht an, deswegen fallen die Blöcke in den Innenraum.
- **Typischer Fehler 2:** Die erste Reihe Blöcke ist nicht gegen innen geneigt, dadurch entsteht ein «Kühlturm».
- Vergiss das Essen und Trinken nicht, denn Bauen braucht viel Energie.
- Warte jedes Mal, bis der Block fest eingefügt ist, bevor du den nächsten einbaust.
- Bei wenig Schnee: Schneide liegende Blöcke aus dem Schneebruch.



basposhop.ch

Broschüre «Winter» Lagersport/Trekking

Off snow



Neben dem Erlernen von Ski- und Snowboardtechnik, sind auch spielerische Momente und/oder Ausflüge, Besuche von Events sehr wichtig in einem Lager. Denn auch solche Aktivitäten tragen dazu bei, ein Lager zu einem unvergesslichen Erlebnis werden zu lassen.

Mehrere Varianten in Form von Ganz- oder Halbtages-Modulen können eine Lagerwoche bereichern: Ein kleines Curling-Turnier, ein Eishockeyspiel (Schüler gegen Lehrer), ein Ausflug auf Langlaufskiern, Spiele in der Natur usw. Es ist empfehlenswert, sich bei den Tourismus-Organisationen vor Ort zu erkundigen, ob in der entsprechenden Woche Events geplant sind.

Auf mobilesport.ch sind zahlreiche Ideen für Übungen, Aktivitäten, fertige Lektionen zu unterschiedlichen Sportarten und Spielen neben der Piste vorhanden.

Eislauf

Schlittschuhlaufen erfreut sich grosser Beliebtheit und ist, als Alternative zum Schneesport, sehr populär. Eisflächen, ob künstlich hergestellt oder aus zugefrorenen Gewässern entstanden, locken die Menschen auf das Glatteis und an die frische Winterluft.



[Übungen und Lektionen](#)

Curling

Präzision, Konzentration und ein Flair für Strategie: Curling verlangt einiges von den Spielenden ab. Diese Kompetenzen können bereits von Kindern erworben werden.



[Übungen und Lektionen](#)

Eishockey

Bis heute ist Eishockey eine intensive, auf Geschicklichkeit, Kraft und Angriff aufgebaute Teamsportart. Vom einzelnen Spieler bzw. von der einzelnen Spielerin verlangt es eine Spielübersicht, Teamdenken und eine gute Konzentrationsgabe.



[Übungen und Lektionen](#)

Besuch im Hallenbad

Schwimmunterricht ist sinnvoll, weil die Kinder darin lernen, sich im, am, unter und mit dem Wasser wohl zu fühlen, Spass zu haben an den Bewegungen im Wasser und gleichzeitig die Atmung, das Gleiten, das Schweben und den Antrieb im Wasser erlernen können.



[Übungen und Lektionen](#)

Andere Aktivitäten

Die Schneesportwoche ist nicht nur ein Ski- oder Snowboardlager. Neben dem Kanten und Drehen auf dem Schnee tragen Aktivitäten und Gemeinschaftsanlässe neben der Piste viel dazu bei, dass ein Lager unvergesslich bleibt.



[Spiele im Schnee und im Lagerhaus \(pdf\)](#)

Hinweise



GoSnow.ch – Schneesportinitiative Schweiz

- [Trailer](#)
- [Tutorial](#)

Jugend+Sport Schulsportlager

- [Trailer](#)
- [Tutorial](#)

Diverse Aktivitäten

- [Swiss Snow League Ski](#)
- [Swiss Snow League Snowboard](#)
- [Aufwärmspiele \(Playlist – Suva\)](#)
- [Gegenseitiges Teilnehmer-Feedback](#)
- [Bau einer Sprunganlage](#)



Medientipps

- [App – «Five up» – Das Lagerteam einfach organisiert](#) (pdf)
- [Der Bergwetter-Guide, Download E-Book](#)
- [Bergwelt – «Wild im Schnee»](#) (pdf)

Partner



Für das Monatsthema:



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Redaktion: mobilesport.ch

Zusammenarbeit

BASPO: Christian Flury, Sarina Buser, Daniel Friedli, Peter Moser

GoSnow.ch: Ole Rauch

SVSS: Barbara Egger, Céline Tschopp

Swiss Snowsports: Michael Brügger

Swiss Ski: Roland Herzig, Gion-Antieni Maissen

Gorilla: Valentina Baggi

Illustrationen: Christoph Frei, Christoph Fischer (S.24)

Video (J+S): Trailer: René Hagi, Lernmedien, EHSM/BASPO

Tutorial: Philippe Reinmann, Christoph Frei

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO