

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic
grischun

Band: 48 (1988-1989)

Heft: 3

Rubrik: Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung

Organisation eines Schulskitages

er-
ledigt
X

Allgemeine Organisation: Durchführungstermin
 Telefonnummer reservieren Tel. 183
 Kontaktnahme mit Bahnen u. Skiliften
 Reservation Bergrestaurant f. Mittagessen
 Transport zur Talstation mit Auto, Bahn, Post
 Abholdienst analog wie Hinfahrt
 Begleitpersonen: Eltern, Kollegen... (Skischule)
 Orientierungsschreiben an die Eltern
 (Treff, Auslagen, Ausrüstung, Zeitplan etc.)
 Tagesprogramm erstellen

Materialbestellung:

Fähnchen
 Slalomstangen
 Stopuhren
 Sanitätsmaterial
 Spielmaterial (Würfel, Wasserbälle,
 Ballone)
 Schnüre
 Isolierband
 Notitzmaterial f. Test, Plauschrennen etc.

X

Wer macht was? (Wie, wo, wann)

Ablauf: - Einturnen, Einfahren, Spiel,
 Aufwärmen, Stretching
 - Techn. Schulung z.B.
 Parelleschwung
 - Anwendung in Spiel- od.
 Wettkampfform
 - Test z.B. ganze Klasse fährt
 gleichzeitig einen Hang ab,
 Parellelslalom...

Ueberlegungen: Arbeite ich mit - der ganzen Klasse
 - in Leistungsgruppen
 - in 4er - 5er Gruppen
 - versch. Lernwege (wann, wo, Organisation)

Abschlussarbeiten: - Aufräumen des Materials, zurückgeben, ersetzen...
 - Abrechnung mit Quittungen, Spesen etc. an Schule

Parallellalom – Einfacher Gruppenwettkampf

Wettkampfform:

a)

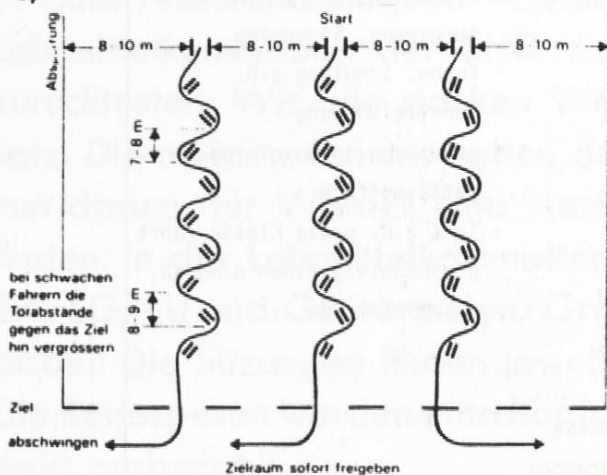
	Rate A	Rate B	Rate C
	Mannschaften	Mannschaften	Mannschaften
1. Durchgang	①	②	③
2. Durchgang	③	①	②
3. Durchgang	②	③	①

Ablauf d. Wettkampfes

b) Erstellen von Gruppenlisten
Beispiel

	Mannschaft 1	Mannschaft 2	Mannschaft 3
1	Fritz Ohler	Toni Lehmann	Walter Leu
2	Heidi Walser	Vreni Schneider	Lena Käser
3	Susanne Keller	Margrit Lohrer	Esther Wehrle
4	René Glauser	Hans Huber	Willy Bischoff
5	Susanne Spori	Ernst Fiechter	Roger Tschang
6	Fritz Roth	Hans Zurbuchen	Emma Veiter
7	Ernst Bächler	Roger Aeberhardt	Heinz Bader
8	Walter Schiess	Beat Friedli	Christian Linder

c) Wettkampfanlage
Beispiel eines leicht versetzten - Kurses:



Beispiel Ergebnistabelle für Zielerichter

Bewertung
 Erster = 1 Punkt
 Zweiter = 2 Punkte
 Dritter = 3 Punkte
 ausgeschieden = 3 Punkte

d)

	Mannschaft 1			
Fahrer	1. Durchgang	2. Durchgang	3. Durchgang	
1	(1) 1	2	1	3
2	(2) 3	4	4	
3	(1) 4	5	6	
4	(3) 7	7	8	
5	(2) 9	8	9	
6	(3) 12	11	12	
7	(2) 14	12	14	
8	(1) 15	13	15	
Total	15	13	15	2
Gesamtergebnis	43	Rang: 2		

a) Allgemeine Organisation:

- Mannschaften bilden – Starke und schwache Fahrer mischen
- Orientierung der Teilnehmer
- Geländewahl
- Kurssetzen
- Pistendienst
- Start-Ziel-Organisation

b) Gruppeneinteilung:

- zwei, drei oder vier Gruppen
- ca. 8–10 Fahrer pro Gruppe
- Leistungsgefälle innerhalb der Gruppengleichen
- starke Fahrer gegen starke, schwache gegen schwache
- jedem Schüler eine Chance geben, für seine Mannschaft Punkte zu gewinnen (Erfolgsenerlebnis)
- Vor dem Wettkampf alles organisieren!

c) Kurssetzen:

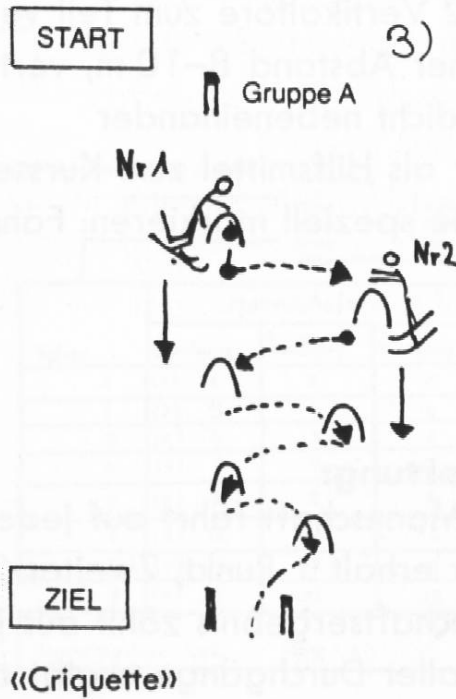
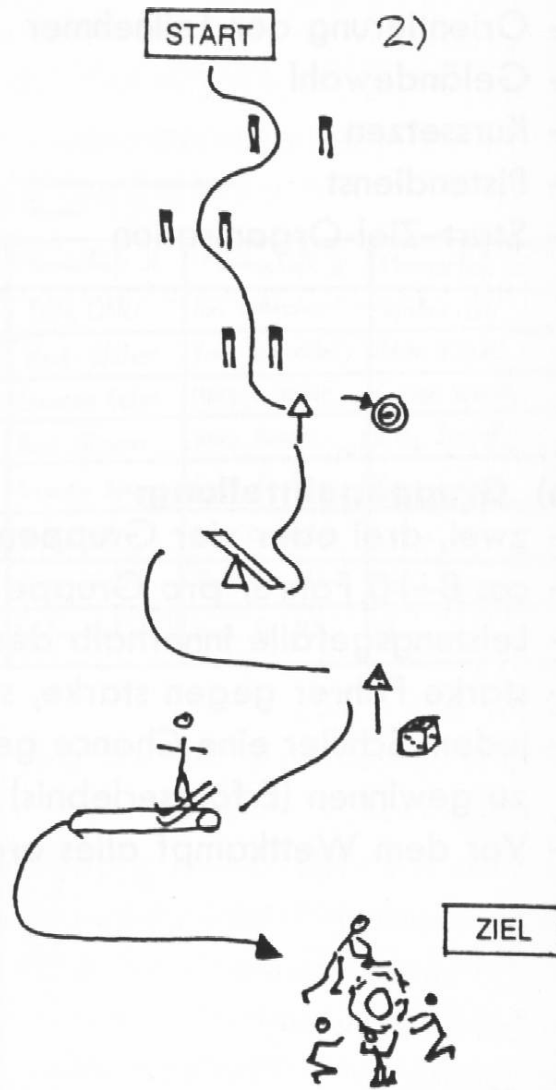
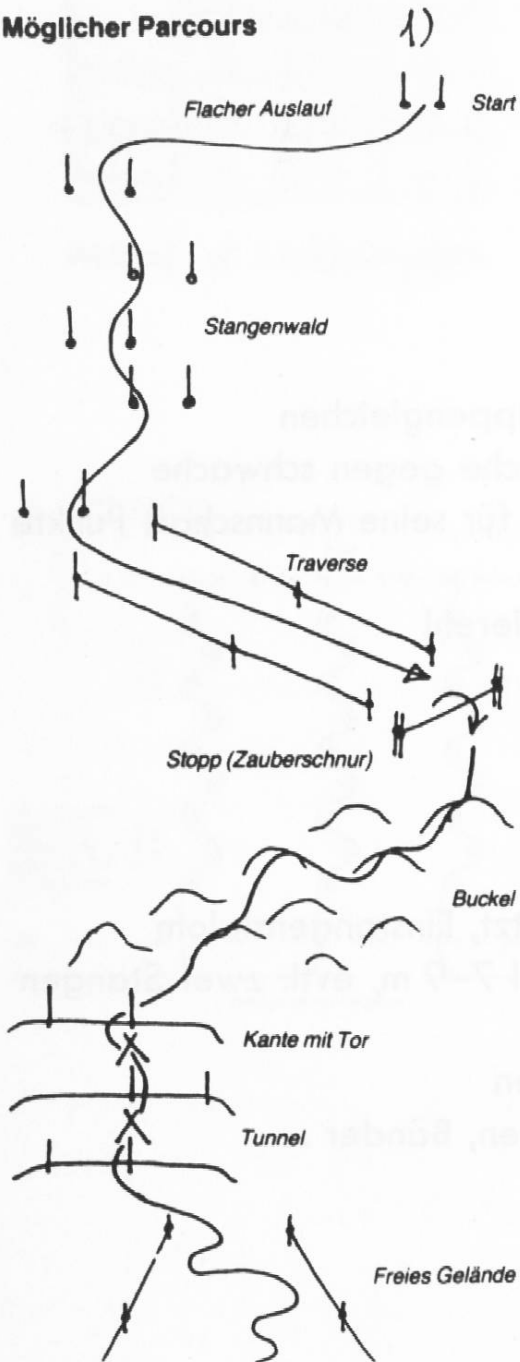
- 10–12 Vertikaltore zum Teil versetzt, Einstangenslalom
- seitlicher Abstand 8–10 m, vertikal 7–9 m, evtl. zwei Stangen ganz dicht nebeneinander
- Schnur als Hilfsmittel zum Kurssetzen
- Ziellinie speziell markieren: Fähnchen, Bänder . . .

d) Bewertung:

- Jede Mannschaft fährt auf jeder Anlage (Piste)
- Sieger erhält 1 Punkt, Zweiter 2 Pt., Dritter 3 Pt.
- Mannschaftsergebnis zählt aus jedem Durchgang
- Total aller Durchgänge ergibt den Rang

Spielformen – Parcours – ein beliebtes Skithema

Möglicher Parcours



Ganze Gruppe am Start

- Ballon aufblasen, zum Platzen bringen
- Gruppe fährt rw durch RS-Tore
- Erst weiter, wenn Ziel mit Schneeball fünfmal getroffen
- Überwinden einer Balance
- Würfeln, erst weiter, wenn einmal eine 6 gewürfelt.
Jeder nur ein Wurf.
- Über Baumstamm balancieren
- Zeit wird gestoppt, wenn Gruppenführer eingegraben und nur noch Kopf sichtbar

«Akro»-Spielformen

- Hampelmann zweimal
- Schrägfahrt in Klammerstellung
- Aussenskischw. links und rechts
- Bogentreten über die Falllinie
- Parallelschwung
- Schrägfahrt auf Innenski und Pendelkreuzen vorn und hinten
- Girlande
- Vor- und Rückschwung des Talski
- Schrägfahrt in der kleinen Reuelstellung
- Klammerschwung
- Javelinschwung
- 1/2 Walzer
- Pflugschwung rückwärts
- Kl. Reuelschwung bergwärts
- Innenskischwung bergwärts
- Kurzschwinger
- Fliegend Umsteigen links und rechts
- Walzer bergwärts ausgelöst

(Nähere Erklärungen dazu im LHB J + S Skifahren)



Literatur:
Ski-Schweiz,
Sporterziehung Magglingen,
FK-Dossiers J + S

