

# Sport im Winter

## PRAXIS IN BEWEGUNG

### 4 So gelingt die Skisportwoche

Organisatorische Überlegungen  
für eine Schulskiwoche

MATHIAS GEISLINGER

### 9 Kondition für den Schnee

Stationstraining als Vorbereitung  
für den Wintersport

FELIX MELZER

### Materialien im Mittelteil

### 13 Erlebnis Snow-Volleyball

Bewegungsfreude im Freien  
bei winterlichen Ballspielen

FLORIAN SCHWEIKART

### 17 Aufwärmspiele im Schnee

Ideen für die Wintersportwoche  
und den Sportunterricht

JÜRGEN HOFMANN

### 22 Alpine Anfängerschulung

Von den ersten Schritten zum ersten Schwung

TIM FISCHER

### 27 Gemeinsam auf Board und Ski

Unterricht für fortgeschrittene Skifahrer  
und Snowboarder

JÜRGEN HOFMANN | CHRISTIAN HÜMPFNER

*Herausgeber dieser Ausgabe: Jürgen Hofmann*



4

Skifahren zu unterrichten, macht Freude – zumindest wenn die Voraussetzungen passen. Mit diesen Tipps zur Planung und Durchführung gelingt die Skisportwoche und wird zum Erlebnis für alle Beteiligten.



9

Auf eine Wintersportwoche sollten die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler auch konditionell vorbereitet werden. Dieser Beitrag liefert Ideen zur Umsetzung in einem Stationsbetrieb.



13

Entsprechend dem Motto „raus aus der Halle, rein in den Schnee“ kann im Sportunterricht oder Schulsikikurs der erste Schnee des Winters hautnah erlebt werden: In diesem Beispiel wird Volleyball gespielt.

## MAGAZIN

### SPIELE SPIELEN

#### **34 Mehr als nur Bewegung**

Die Pistenregeln pantomimisch darstellen und verinnerlichen

ANKE EICHELE

### BÜCHER

#### **38 Bücher zum Heftthema**

JÜRGEN HOFMANN

#### **41 VORGESPULT**

### FORSCHUNG IN BEWEGUNG

#### **42 40 Jahre Mehrperspektivität**

Eröffnet das etablierte didaktisch-methodische Prinzip neue Perspektiven?

ECKART BALZ

#### **45 VORGELESEN**

#### **47 VORSORTIERT**

#### **48 VORSCHAU · IMPRESSUM**



**17**

Um Verletzungen zu vermeiden, müssen sich Lernende aufwärmen. Die Ideen in diesem Beitrag eignen sich für die Wintersportwoche, zum Teil aber auch für den Unterricht auf dem verschneiten Pausenhof.



**22**

Den ersten Hang mit Skiern zu bewältigen, ist keine leichte Aufgabe für die Lernenden. Dieser Beitrag zeigt, wie die Anfängerschulung im alpinen Skisport aufgebaut sein kann und stellt einige Übungen vor.



**27**

Ein Schulsikurs mit Skifahrern und Snowboardern stellt die Lehrkraft vor besondere Herausforderungen. In Fortgeschrittenen-Gruppen lassen sich beide Disziplinen durchaus gemeinsam unterrichten.