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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 48 (1988-1989)

Heft: 3

Rubrik: Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.08.2025

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

Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung

Organisation eines Schulskitages

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

Wer macht was? (Wie, wo, wann)

Ablauf:
- Einturnen, Einfahren, Spiel, Aufwärmen, Streching
- Techn. Schulung z.B. Parellelschwung
- 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

Parallelslalom – Einfacher Gruppenwettkampf

Wettkampfform:

a)

	Piste A	Piste B	Piste C
	Mann-schaften	Mann-schaften	Mann-schaften
1. Durchgang	1	2	3
2. Durchgang	3	1	2
3. Durchgang	2	3	1

Ablauf d. Wettkampfes

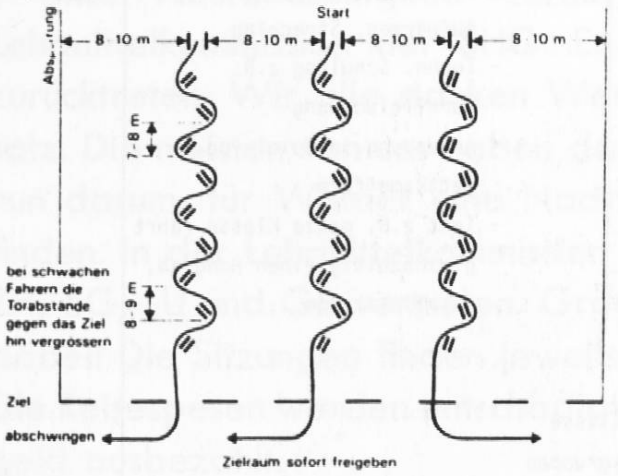
b) **Erstellen von Gruppenlisten**

Beispiel

	Mannschaft 1	Mannschaft 2	Mannschaft 3
1	Fritz Öhler	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 Tschanz
6	Fritz Roth	Hans Zurbuchen	Emma Vetter
7	Ernst Bächler	Roger Aeberhardt	Heinz Bader
8	Walter Schiess	Beat Friedli	Christian Linder

c) **Wettkampfanlage**

Beispiel eines leicht «versetzten» Kurses



d) *Beispiel Ergebnisliste für Zielrichter*

Bewertung

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

Fahrer	Mannschaft 1		
	1. Durchgang	2. Durchgang	3. Durchgang
1	(1) 1	2	1
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
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 (Erfolgserlebnis)
- Vor dem Wettkampf alles organisieren!

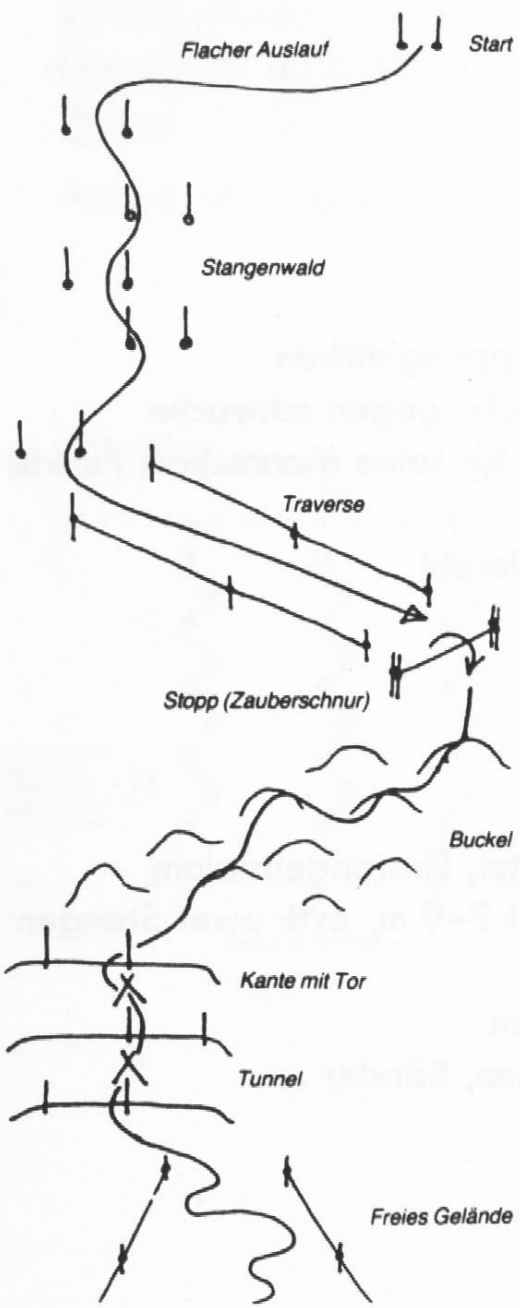
c) Kurssetzen:
- 10–12 Vertikaltore zum Teil versetzt, Einstangenslalom
- seitlicher Abstand 8–10 m, vertikal 7–9 m, evtl. zwei Stangen ganz dicht nebeneinander
- Schnur als Hilfsmittel zum Kurssetzen
- Ziellinie speziell markieren: Fähnchen, Bänder . . .

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

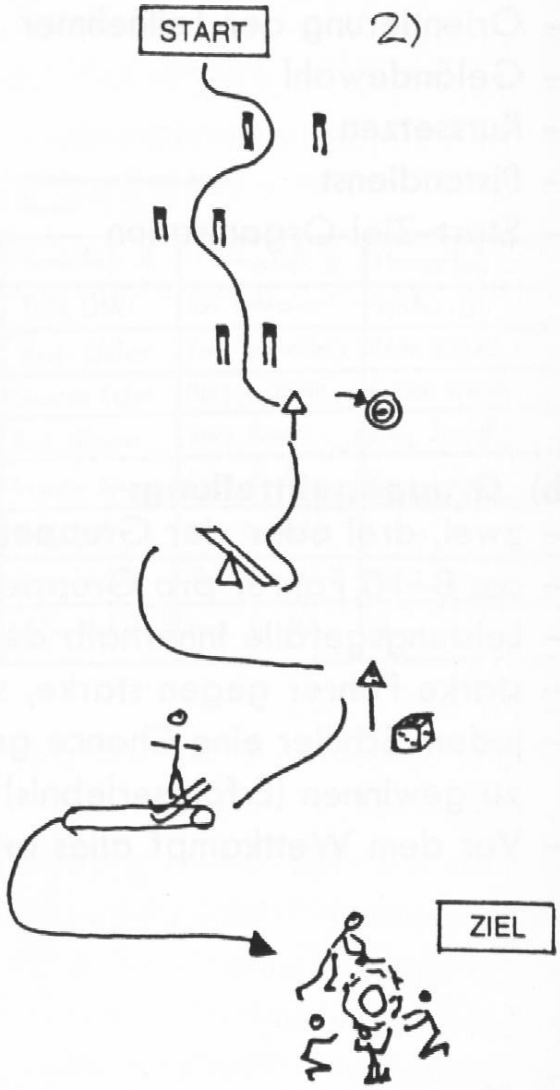
Spielformen – Parcours – ein beliebtes Skithema

Möglicher Parcours

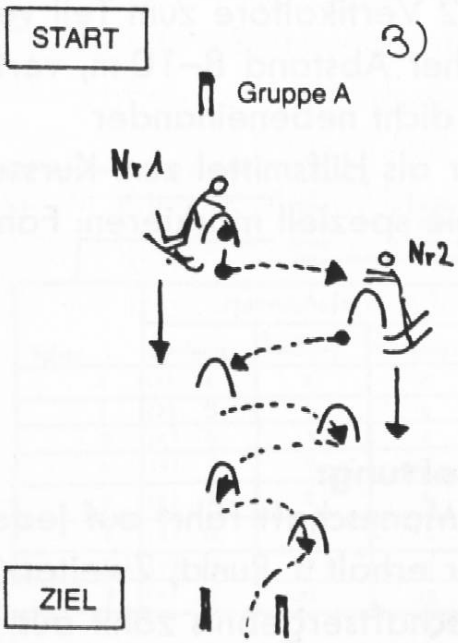
1)



2)



3)



«Criquette»

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 Fallinie
- Parallelschwung
- Schrägfahrt auf Innenski und Pendelkreuzen vorn und hinten
- Girlande
- Vor- und Rückschwung des Talski
- Schrägfahrt in der kleinen Reuelstellung
- Klammerschwung
- Javelinschwung
- ½ Walzer
- Pflugschwung rückwärts
- Kl. Reuelschwung bergwärts
- Innenskischwung bergwärts
- Kurzschwingen
- 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