

**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:** 11.01.2026

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

# Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung

## Organisation eines Schulskitages

er-  
ledigt

- 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  
Notizzmaterial 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...

- Überlegungen: Arbeitet 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:

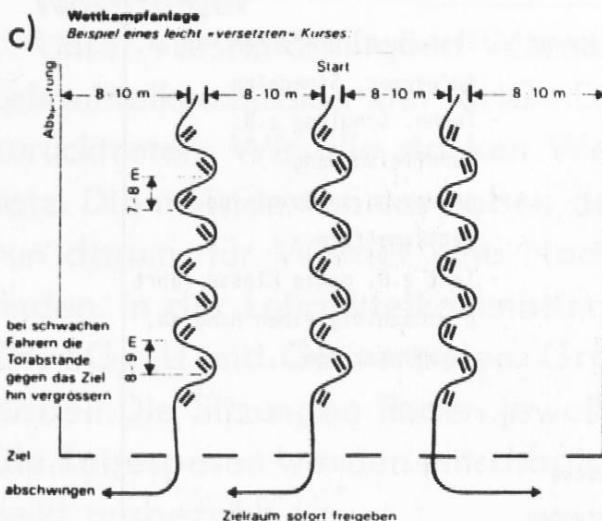
a)

	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 Tschang
6	Fritz Roth	Hans Zurbuchen	Emma Vetter
7	Ernst Bächler	Roger Aeberhardt	Heinz Bader
8	Walter Schiess	Beat Friedli	Christian Linder



Beispiel Ergebnistafel für Ziellichter

d)

Fahrer	Mannschaft 1			Bewertung
	1. Durchgang	2. Durchgang	3. Durchgang	
1 (1)	1	2	1	Erster = 1 Punkt
2 (2)	3	4	4	Zweiter = 2 Punkte
3 (1)	4	5	6	Dritter = 3 Punkte
4 (3)	7	7	8	ausgeschieden = 3 Punkte
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!

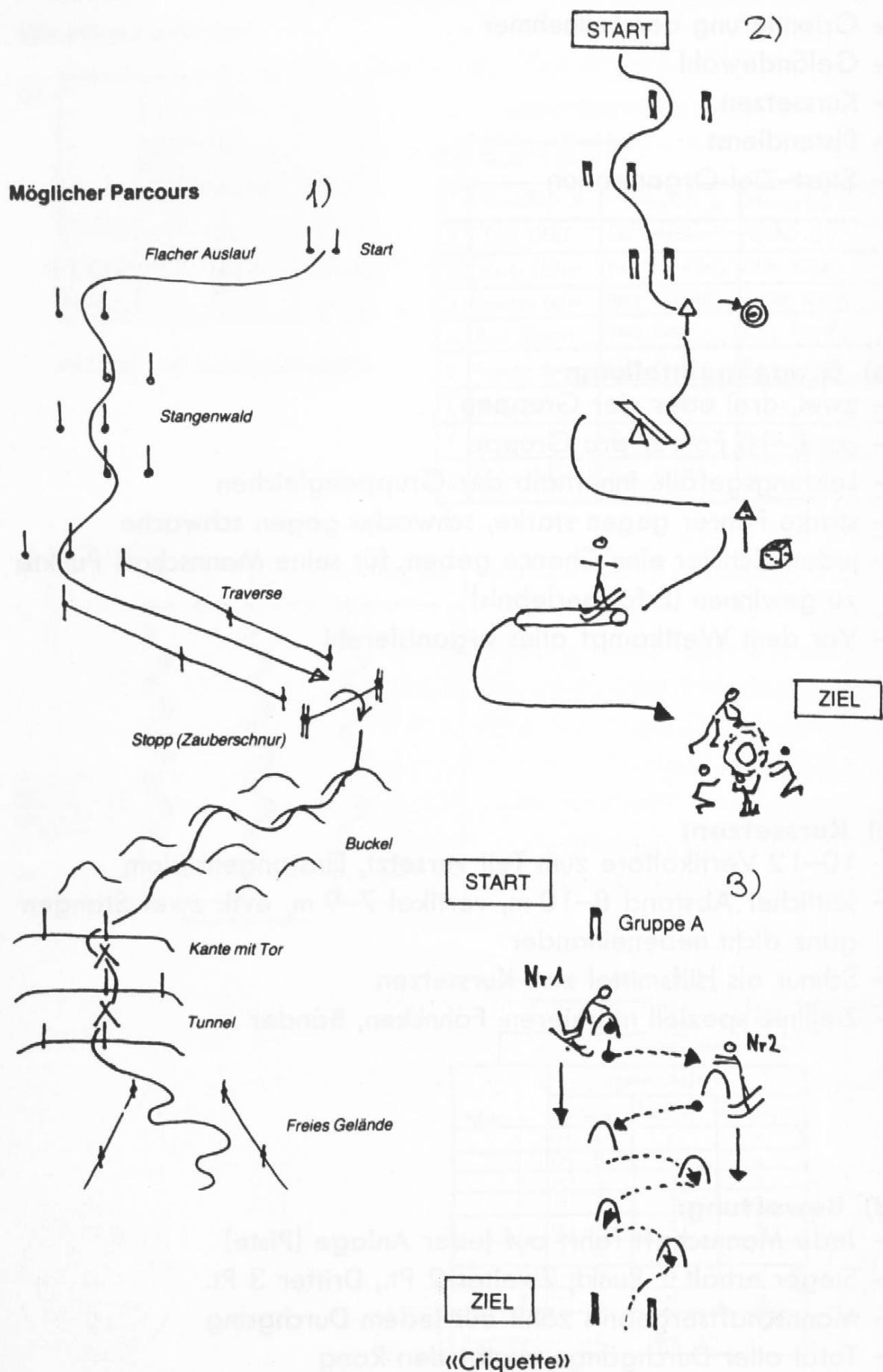
## c) Kurssetzen:

- 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



## 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
- Parallelenschwung
- Schrägfahrt auf Innenski und Pendelkreuzen vorn und hinten
- Girlande
- Vor- und Rückschwung des Talski
- Schrägfahrt in der kleinen Reuelstellung
- Klammerschwung
- Javelinschwung
- $\frac{1}{2}$  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

