



Erlebnis Winter

Bausteine für alternative Winterfreizeiten

Melanie Kappl
Ludwig Bertle





.....

Erlebnis Winter

Bausteine für alternative Winterfreizeiten

Ein Handbuch für

- Lehrer
- Jugendleiter
- Familiengruppenleiter
- Freizeitpädagogen
- Bergführer
- Skilehrer
- Fachübungsleiter
- Mütter
- Väter
- Kinder

Bausteine

- Schneeschuhwandern
- Schneespiele
- Naturerfahrungsspiele
- Spielaktionen
- Schneekunst
- Iglu- und Schneehöhle
- Rutschen
- Alternatives Pistenskifahren
- Skitouren mit Kindern
- Entspannen
- Wetter
- Schülerakzeptanz und Projekte
- Organisieren

.....

Inhalt

Zu den Autoren von
„Erlebnis Winter“ 6

Vorwort 7

Bausteine

Schneeschuhwandern 11

Schneespiele 51

Naturerfahrungsspiele 77

Spielaktionen 113

Schneekunst 139

Iglu- und Schneehöhle 149

Rutschen 165

Alternatives Pistenski fahren 173

Skitouren mit Kindern 185

Entspannen 195

Wetter 207

Schülerakzeptanz und Projekte 223

Organisation 247

Literatur 261



.....

Autoren

Zu den Autoren von „Erlebnis Winter“

Melanie Kappi

unterrichtet als Realschullehrerin die Fächer Sport und Biologie. Als Verbandsskilehrerin für alpinen Skilauf besitzt sie Erfahrung mit Kinder- und Jugendskikursen. Sie arbeitete 1998 in einer Arbeitsgruppe des Jugendherbergswerks zum Thema „Alternative Winterfreizeiten“ mit.

Ludwig Bertle

ist ebenfalls Realschullehrer. Er besitzt als staatl. geprüfter Berg- und Skiführer langjährige Erfahrung mit Jugendarbeit und Erlebnispädagogik.

.....

Vorwort

Am Anfang war das Unbehagen des Lehrers über die traditionellen „Skilager“ und „Schulskikurse“, die bei allem Spaß, den sie den Schülern bereiteten, einige gewichtige Nachteile haben:

- Sie vermitteln vor allem Kenntnisse über den Pistenskilauf, der längst zu einer fragwürdigen Massenbewegung geworden ist. Die durch ihn notwendigen Eingriffe in die Natur – nehmen die Schule und die Fachverbände ihren Erziehungsauftrag ernst – können nicht einfach verschweigen und ignoriert werden. Bei aller Wertschätzung des Wintersports ist es nicht sinnvoll, alle Schüler einer Schule oder alle Jugendlichen eines Verbands zum Skilauf zu motivieren.
- Selbst alle Variationen des Pisten-Skilaufs zusammen genommen vermitteln nur einen kleinen Ausschnitt aus der Fülle der Möglichkeiten, mit der Materie Schnee sportlich, spielerisch und kreativ umzugehen.
- Die Konzentration auf den Skilauf schließt in der Praxis die Teilnahme vieler Schüler am „Skilager“ aus; dies wiederum stört sehr die pädagogischen Zielsetzungen, die sich mit einem Wochenendaufenthalt im Klassenverband verknüpfen lassen.
- Der Natur-Kontakt beim Skifahren hat den Nachteil, dass er in präpariertem Gelände unter Einsatz von viel Technik und im Beisein von Menschenmassen geschieht.
- Skifahren ist eine Einzelsportart, die sich wenig eignet, um soziale Fähigkeiten wie „teamwork“ zu vermitteln. Gruppen-Spielformen lassen sich nur eingeschränkt anwenden.

Neue Entwicklungen im Wintersport und die Erlebnispädagogik

- Die ausschließliche Ausrichtung auf das Alpinski fahren kam schon vor etlichen Jahren abhanden. Zuerst gewann das Langlaufen Anhänger und entwickelte sich zum Breitensport, der es vor allem auch gemäßigten Freizeitsportlern erlaubte, sich sportlich in der freien Natur zu bewegen. Dann begann der Siegeszug des Snowboards, der vor allem die Teenies so begeisterte, dass sich inzwischen der Pistenskilauf gründlich verändert hat. Zusätzlich entstanden viele Spielarten um kürzere, breitere und stärker taillierte Pistenskier, die alle gemeinsam haben, dass sie mehr Sprünge, engere Radien und insgesamt mehr Bewegungsmöglichkeiten erlauben.

-
- Der klassische Schulsikurs wurde dadurch noch mehr erschwert, denn die zahlreichen zum Alpin-Skilehrer ausgebildeten Lehrer sind bei den Schülern mit ihren Künsten nicht mehr gefragt.
 - Die Erlebnispädagogik hat zwar mit diesem internen Zwist nichts zu tun, doch setzt sie ganz anders geartete Schwerpunkte. Eine so „eng“ ausgerichtete Sportart wie Alpinski fahren erscheint da nicht mehr zeitgemäß. Die Erlebnispädagogik macht den Winter und den Schnee zum Medium, das es dem Sporttreibendem erlaubt, Natur und Gruppe und das eigene Ego intensiver zu erleben. Der Maßstab des eigenen Könnens ist dabei nicht so wichtig. Das intensivere Erlebnis bewegt viele so, dass sie beglückt heimwärts ziehen, oder dass tiefere Einblicke vermittelt werden, die über lange Zeit Antrieb für die Persönlichkeitsentwicklung sein können.
 - Sport und Natur also sind Medium, Mittel zum Zweck. Natur, Gruppe und das Ich stehen im Mittelpunkt des Erlebnisses. Auch Winter und Schnee sind ein herrliches Medium. Die Bandbreite der Erlebnismöglichkeiten ist riesig, die Beliebtheit bei Jugendlichen erstaunlich.

Das Deutsche Jugendherbergswerk, (DJH) Landesverband Bayern, bildete 1998 eine Arbeitsgruppe „Erlebnis Winter“, die ein Konzept entwickelte

- Unter der Leitung von Jakob Murböck machten sich Anita Gierig, Melanie Kappl, Klaus Umbach und Ludwig Bertle Gedanken, wie alternative Winterfreizeiten konzeptionell aussehen könnten und welche Anforderungen an Jugendherbergen gestellt werden, in denen Schulklassen und Jugendgruppen logieren.
- Dabei flossen ihre Erfahrungen ein, die sie als Lehrer an Realschulen und Gymnasien, aber auch in der verbandlichen Jugendarbeit gesammelt hatten.
- Ein Pilot-Wochenende in der JH Mittenwald diente zur Konzept-Erprobung, aber auch speziell dem Test, wie unbedarfte Jugendliche mit Schneeschuhen bei hüfthohem Neuschnee zurecht kommen.
- Weitere Erprobungen gab es an der staatlichen Realschule Peißenberg durch die Autoren dieses Bandes mit einer 8. Klasse, bei der alle Schüler an einer einwöchigen Winterfreizeit teilnahmen – und begeistert waren.
- Auch inzwischen durchgeführte Winterfreizeiten mit 7. Klassen zeigten einhellig: wenn ein breites und alle Sinne anregendes Angebot an Winter-Erlebnismöglichkeiten besteht, dann lassen sich die Skifahrer mühelos in andere Schnee-Bereiche locken.
- Und die Nichtskifahrer lernen den Winter genau so intensiv kennen indem sie mit Schneeschuhen laufen, Iglus bauen, rutschen, Figuren bauen, spielen, und Vieles mehr machen.

-
- Das DJH hat es auch ermöglicht, dass dieser Band als Handreichung für Gruppenleiter erscheinen konnte. Es wird auch seine in den Alpen und Mittelgebirgen gelegenen Herbergen so mit Ausrüstung und „know-how“ ausstatten, dass Gruppen dort Freizeiten durchführen können, ohne kommerzielle Anbieter beanspruchen zu müssen.
 - Die Autoren bedanken sich an dieser Stelle für die Vorarbeit der Arbeitsgruppe und die Unterstützung des DJH, LV Bayern.
 - Sie bedanken sich auch bei Schulleitung und Kollegen der staatl. Realschule Peißenberg und den Schülern besonders der Klasse 10 b im Schuljahr 2000/2001. Letztere waren als „Test- und Fotoobjekte“ mehr als einmal gefordert.

Im November 2001
Melanie Kappl
Ludwig Bertle



.....

Geleitwort

Der Winter ist seit einigen Jahren ins Gerede gekommen. Vor allem von Seiten des Umweltschutzes regt sich Kritik an einer Verschandelung der Landschaft durch immer leistungsfähigere Lifтанlagen und glatt gewalzte, mit Schneekanonen präparierte Pisten.

Das vorliegende Buch, gestaltet von erfahrenen Pädagogen, zeigt auf sehr anschauliche Weise, dass sich Winterurlaub nicht in monotoner Pistenraserei erschöpfen muss, sondern dass es vielfältige, ansprechende Möglichkeiten gibt, das „Erlebnis Winter“ voll auszukosten, den Winter von einer anderen Seite kennen zu lernen.

Der Landesverband Bayern im Deutschen Jugendherbergswerk hat dieses Buch entschieden gefördert, weil es seinen Grundzielen entgegenkommt. Wollen wir doch durch unsere Jugendherbergen nicht nur preiswerte Übernachtungsstätten für Schulklassen, Jugendgruppen, Einzelgäste und Familien zur Verfügung stellen, sondern im Rahmen einer modernen Erlebnispädagogik Anregungen und Angebote machen für eine tiefere Naturerfahrung, für Ruhe und Entspannung, aber auch für Aktivitäten, die Spaß vermitteln, Aktion bieten und einen Hauch von Abenteuer. In diesem Sinne haben wir in den letzten Jahren die durch ihre attraktive Lage dafür geeigneten Jugendherbergen kontinuierlich mit Wintersport- und Spielgeräten ausgestattet, um einen erlebnisreichen Winteraufenthalt zu gewährleisten. Natürlich steht auch eine fachliche Beratung durch die Herbergseltern zur Verfügung.

Das Buch „Erlebnis Winter“ stammt aus der Feder von Praktikern, die auf eine langjährige Erfahrung mit Schul- und Jugendskikursen zurückblicken können. Die dargestellten „Bausteine“ wurden nicht als „graue“ Theorie entwickelt, sie sind vielmehr in der Praxis mehrfach erprobt und bewährt.

So können wir sicher sein, dass dieses Handbuch einen wertvollen Leitfaden darstellt für eine sinnvoll gestaltete Freizeit, die den Winter zu einem echten, nachwirkenden Erlebnis werden lässt.

Otto Wirthensohn
*Vorsitzender des Landesverbandes Bayern
im Deutschen Jugendherbergswerk*



Baustein Schneeschuhwandern



1. Schneeschuhwandern

In der verschneiten Winterlandschaft ohne Touren- oder Langlaufskier auf Entdeckungsreise zu gehen gestaltet sich je nach Schneehöhe äußerst schwierig. Als geeignetes Fortbewegungsgerät für eine „hautnahe“ Winterbegegnung bieten sich Schneeschuhe nicht nur für Snowboarder, sondern auch für Nichtskifahrer an. Dieses traditionelle, aber erst in den letzten Jahren wieder in Mode gekommene Fortbewegungsmittel ist in bestimmten Geländeformen den Skiern überlegen. Die breitere Trittlfläche sorgt dafür, dass man weit weniger einsinkt als mit normalen Schuhen. Nur für die Ersten der Gruppe ist das Spuren im tiefen Schnee mühsam, alle anderen laufen in einem gebahnten Kanal.



Träume vom Winter werden begehbar

Obwohl die Breite der Schneeschuhe dazu zwingt, hüftbreit und etwas watschelnd zu gehen, fällt es sehr leicht, die Balance zu halten. Ski- stöcke als Gehhilfe erleichtern die Fortbewegung. Das geringe Gewicht sorgt dafür, dass man sehr beweglich bleibt, Haken schlagen, über Zäune klettern oder von Hüttendächern springen kann. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Verletzungsgefahr bleibt im Vergleich zu Skiern sehr gering. Schneeschuhlaufen kann ohne Vorkenntnisse bei einer Winterfreizeit angeboten werden, da die Geh- technik leicht und rasch zu erlernen ist.

Geländewahl

Schneeschuhlaufen eignet sich für flaches bis mittelsteiles Gelände und für alle Schneearten. Auch tiefer Lockerschnee stellt zwar etwas erhöhte Anforderungen an die Kondition, aber kein ernstes Hindernis dar. Bei der Routenwahl sollte darauf geachtet werden, dass das Gelände landschaftlich abwechslungsreich und mit wechselnder Steilheit ausgestattet ist. Auf vorhandene Spuren ist man nicht angewiesen.

Handhabung des Geräts

Schneeschuhe sind meist aus Kunststoff oder Aluminium gefertigt, wiegen etwa zwei Kilogramm je Paar und haben eine Wespentaille-Form. An der Unterseite befinden sich Stahlklauen für harten Schnee, an der Ferse ist eine Steighilfe eingebaut. Die Ferse kann arretiert oder wie bei Tourenbindungen beweglich gemacht werden. Die Bindungen sind in der Länge rasch auf jedes Schuhmaß einstellbar. In die Schneeschuhe kann man mit normalen Bergschuhen oder mit Ski- bzw. Snow-

boardschuhen einsteigen und sie mittels Schlaufen oder Steigeisenbindung befestigen. Die Hersteller geben meistens an, für welche Tourentypen die jeweiligen Schneeschuhe geeignet sind; also ob sie taugen für Wanderungen im Flachen, für Bergwanderungen oder alpines Gelände. Angegeben ist auch das geeignete Körpergewicht.

Gehetechnik

Kennzeichnend für das Schneeschuhwandern ist das Anlegen einer hüftbreiten Spur, die ähnlich dem Skitourengehen bei gleichbleibender Steilheit das Gelände geschickt auszunutzen sucht und im Steilen häufig in Serpentin verläuft.

Beim Gehen ist es nötig, den Fuß deutlich abzuheben und den Schneeschuh flach aufzusetzen. Im steilen Gelände empfiehlt sich im Lockerschnee der Einsatz der Schneeschuhkante, im Firn oder Harsch greifen die im Schneeschuh eingebauten Steighilfen bei flachem Aufsetzen. Zur Unterstützung der Gehetechnik sind in der Länge verstellbare Skistöcke unverzichtbar.



Skistöcke sind eine große Stütze

Auch beim Abstieg werden die Schneeschuhe flach aufgesetzt. Bei einer Serpentinenspur bilden sich Tritte ähnlich einer Fußspur mit Schuhen, in der Falllinie allerdings beginnen sie in steilerem Gelände



Breitbeinig stapfend, die Schritte ausbalancierend

zu rutschen, was aber leicht in eine kraftsparende, kontrollierte Bewegung verwandelt werden kann. Je härter die Schneeoberfläche, umso besser greifen wiederum die Steighilfen, so dass ein Ausgleiten nicht zu befürchten ist. Zu

achten ist auf die Stolpergefahr, da die Breite der Schneeschuhe zu einer betont breiten Spur zwingt und ein Hängen bleiben an der Kleidung möglich ist.

Kraftaufwand

Der Aufstieg mit Schneeschuhen ist hinsichtlich der Kondition dem Tourenskigehen vergleichbar, für Anfänger jedoch deutlich kraftsparender. Der Abstieg in der Aufstiegsspur macht im Vergleich zum Fußabstieg im Tiefschnee weniger Mühe. Mit ungeübten Schülergruppen

empfehlen sich Touren, die zunächst 300 Höhenmeter nicht überschreiten sollten, später aber bis 600 m führen können.

Die ungewohnte Gehetechnik, ein breites Stapfen unter Einsatz der Stöcke, beansprucht anfangs mehr Ausdauer, doch lernen Jugendliche in wenigen Stunden, ihre Kräfte rationell und kraftsparend einzusetzen.

Umwelt



Wegloses Gehen bedeutet mögliche Gefährdung der Tiere.

Wegloses Gehen im Winter bedeutet immer eine mögliche Gefährdung der Tiere.

Ihre Lebensräume sind zu beachten und ihre Ruhezonen möglichst nicht zu stören. Im Kennen- und Schützenlernen der winterlichen Tierwelt liegt eine besondere Chance des Schneeschuhwanderns.

Für folgende Tierarten könnte eine Störung bedrohlich werden: Rehe, Rotwild, Gamsen, Raufußhühner.

Es ist unter anderem die Aufgabe überlegt eingesetzter Naturerfahrungsspiele, darüber Kenntnisse und Problembewusstsein zu vermitteln.

**Siehe Seite 29 – 33:
„Naturbelastung durch
Schneeschuhwandern“**

Wie kann der Schneeschuhläufer diese Tiere schützen?

- Wälder, besonders junge Bestände, sollten gemieden werden und wenn doch berührt, dann auf Wegen oder Strassen durchquert werden;
- Markierungen und Hinweise sollten beachtet werden, bei vorhandenen geeigneten Aufstiegsspuren keine zusätzlichen angelegt werden;
- Futterstellen sollten gemieden werden;
- Wildtiere sollten, sobald man sie bemerkt, umgangen werden. Ist dies nicht möglich, macht man sie sanft auf sich aufmerksam. Dazu eignen sich Gespräche in normaler Lautstärke;
- Wildtiere sollten nie verfolgt, sondern immer nur per Fernglas aus der Distanz beobachtet werden;
- Tierspuren sollten zwar betrachtet und identifiziert, doch ebenfalls nie weiter verfolgt werden,
- Gerade Gruppen sollten sehr darauf achten, wenig Lärm zu erzeugen.

2. Ausrüstung

Schüler	Lehrer (zusätzlich)	Jugendherberge (ausleihbar)
• Sonnenbrille	• Apotheke	• Schneeschuhe
• Sonnencreme	• Kompass	• Skistöcke
• Sitzunterlage	• Höhenmesser	• Notfallrucksack
• Brotzeit	• Landkarte	• Landkarten
• Gamaschen	• Mobiltelefon	• Höhenmesser
• Berg-, Snowboard-, oder Skischuhe	• Lawinenschaufel	• Kompass
• Tagesrucksack	• Fernglas	• Lawinenschaufel
• Warmes Getränk in möglichst bruchsicherer Thermoskanne	• Spielanleitung, Spielmaterial	• Biwaksack

Anmerkungen zur Ausrüstung:

• Bekleidung:

Schneeschuhlaufen strengt an und macht warm. Pistentaugliche Bekleidung schützt zwar gut gegen Kälte und Nässe, erlaubt aber häufig nicht, sich der Körperwärme anzupassen.

Mehrschichtige Bekleidung aus atmungsaktiven Materialien ist für mehrstündiges Gehen immer vorzuziehen. Möglichst wasserdicht müssen allein Schuhe und Hosen, bzw. Gamaschen bis in Kniehöhe sein. Allenfalls für besondere Aktionen wie etwa Iglu- oder Schneehöhlenbau empfiehlt sich wasserabweisende Überbekleidung. Mütze und Handschuhe sind unabdingbar.

• Schuhe:

Auf sie ist besonderes Augenmerk zu legen, denn nasse und damit unweigerlich kalte Füße beeinträchtigen den Erlebniswert einer Schneeschuhtour erheblich, stellen aber auch eine gesundheitliche Gefährdung dar.

Sehr empfehlenswert sind Snowboard-Softschuhe, schwere Berg- oder Skitourenstiefel. Leichter gebaute Trekkingschuhe sind bei tiefem oder gar nassem Schnee nur bedingt zu empfehlen, Turnschuhe und Langlaufschuhe sind generell ausgeschlossen.



Auch Schneeschuhläufer sind gut ausgerüstet

- **Sonnenschutz:**

Neben der Nässe stellt für Jugendliche vor allem die UV-Strahlung eine Bedrohung dar, die diese aus fehlender eigener Erfahrung leicht unterschätzen. Daher ist Sorge zu tragen, dass jeder Schüler eine UV-Strahlen absorbierende Sonnenbrille besitzt, und in der Gruppe ausreichend Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (> 10) mitgeführt wird, damit sich jeder eincremen kann.

- **Tagesrucksack:**

eignet sich zum Verpacken von Essen und Trinken, abgelegten Kleidungsstücken oder gesammelten Gegenständen.

Es können sich auch mehrere Jugendliche für einen Rucksack zusammmentun.

- **Getränke:**

Wichtiger als Essen ist eine ausreichende Menge an möglichst warmem Getränk. Gerade Kinder und Jugendliche benötigen für eine mehrstündige Wanderung mindestens 1 l Flüssigkeit. Stehen keine Thermoskannen oder spezielle Alufaschen zur Verfügung, dann sind großvolumige Leichtglas- oder Kunststoffflaschen ein notdürftiger, aber leicht zu beschaffender Ersatz.

3. Führen von Gruppen im winterlichen Gebirge

Erlebniswert

Der besondere Erlebniswert von Wanderungen im Winter besteht in den berührenden Eindrücken einer tief verschneiten Wald- und Wiesenflur, mit tief herab hängenden Ästen, einer glitzernden, unberührten Schneeoberfläche, die sonnenbeschienen gleißend hell ist. Verschneite Bäume und Hütten gleichen bizarren, die Phantasie anregenden Gestalten. Sich hier einen Weg zu bahnen, erfordert Kraft und Ausdauer, Orientierungsvermögen und Mut. Die Spurarbeit zu verrichten ist bei tiefem Schnee mühsam und verlangt die Mithilfe der ganzen Gruppe. Der Charakter eines Abenteurers ist für jeden spürbar, so dass auch Kinder und Jugendliche den Ernst der Situation gut erkennen können. Im Erlebnis einer wild-schönen Natur, des Ichs mit seinen Ängsten und Stärken und der Gruppe: darin liegt der besondere Reiz winterlichen Wanderns, das so zum Gesamterlebnis wird.



Traumlandschaft für Schneeschuhläufer in Mittenwald

Führungstechnik

Es kommt nun darauf an, nicht allein eine Strecke abzulaufen, sondern dies führungstechnisch so zu gestalten, dass

- die Jugendlichen Natur, Körper und Gruppe intensiv erleben,
- interessante Geländepunkte angelaufen werden und reizstarkes, abwechslungsreiches Gelände gesucht wird,
- das Tempo so verlangsamt wird, dass genug Zeit zum Schauen und Reden bleibt,
- auch die Rastplätze so gewählt sind, dass sie eine gute Aussicht gewähren oder einen besonders schönen Platz in der Landschaft darstellen,
- selbst das gemeinsame Essen durch optische Aufbereitung und Betonung des Gemeinschaftsgedankens zu einem eindrucklichen Erlebnis gestaltet wird,
- der Leistungsbereitschaft und -fähigkeit entgegengekommen wird, indem die Gruppenmitglieder an der Führungs- und Spurarbeit beteiligt werden,
- sie an der Planung und Vorbereitung der Tour mitwirken.
Sie können dabei nicht nur wichtige Fähigkeiten erlernen, sondern sie identifizieren sich auch viel besser mit der geplanten Tour,