

Wintersport-Olympiade

The printable version is no longer supported and may have rendering errors. Please update your browser bookmarks and please use the default browser print function instead.

Wintersport-Olympiade

Art der Methode	Heimstunde
Stufe	GuSp
Schwerpunkt	Körperbewusstsein und gesundes Leben
Schlagwörter	Wettbewerb, Sport, Wintersport, Schifahren, Rodeln
Gruppengröße	mehrere Kleingruppen
Vorbereitungsaufwand	
Dauer	90 Minuten
Ort	draußen
Autor*in	GuSp Langholzfeld, Conny Schmidt u.a.
Status	Entwurf
Letzte Änderung	am 3. 10. 2022 von GeraldS.
Export	PDF



Inhaltsverzeichnis

Kurzbeschreibung

Inhalte

Material

Detailbeschreibung

Ablauf

Einstieg

Station: Skispringen

Station: Rodeln

Station: Schifahren-Abfahrt

Station: Schifahren-Slalom

Station: Eiskunstlaufen

Punktewertung

Kurzbeschreibung

Messen und Trainieren von Kondition und Geschicklichkeit; Teamwork in den Patrullen stärken

Inhalte

Wintersportarten, umgesetzt ohne Schnee

Material

Sprungpodest; Bob oder Schlitten; Holzbretter oder Seile, Löffel und Eier, Kartoffel oder Tischtennisbälle; Maßband; Uhren; Notizzettel und Stifte

Detailbeschreibung

Bei der **Wintersport-Olympiade** können die Teilnehmer ihre Kondition und Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Die Heimstunde entspricht einer Sportolympiade mit Bezug zu Wintersportarten. Die einzelnen Stationen sind großteils auch ohne (viel) Schnee umsetzbar!

Ablauf

Einstieg

Als Rahmengeschichte können die "aktuell schlechten Leistungen" der österreichischen Wintersportler zitiert werden. Aufgrund ist der Wintersportverband auf der Suche nach Nachwuchstalenten in mehreren Sportarten.

Station: Skispringen

Von einem niedrigen Podest (Geländestufe, gestapelte Holzpaletten, etc.) springen die Teilnehmer aus dem Stand nach vorne. Es werden verschiedene Landezonen markiert oder die exakte Sprungweite gemessen. Die Teilnehmer dürfen zuerst zwei Testsprünge machen, anschließend wird gewertet.

Bewertung

die Summe von drei Sprüngen wird gezählt.

Station: Rodeln

Steht ein Rodelhang zur Verfügung, wird dieser genutzt. Bei fehlendem Schnee kann auch ein Bob/Schlitten genutzt werden, der über eine (feuchte) Wiese gezogen wird. Jeweils zwei Gusp arbeiten dabei zusammen: während einer im Bob sitzt, zieht der andere.

Bewertung

Eine gewisse Distanz ist vorgegeben. Wie oft schafft es das Team in vorgegebener Zeit (z.B. 2 Minuten), diese Distanz zu überwinden?

Station: Schifahren-Abfahrt

Die Teilnehmer gehen in *Abfahrerhocke*. Diese soll so lange wie möglich gehalten werden.

Bewertung

Die Summe der in der Abfahrerhocke verbrachten Sekunden.

Station: Schifahren-Slalom

Ähnlich Eierlauf: Mit Holzbrettern oder Seilen wird ein Slalomkurs ausgelegt, eventuell sogar mit Hindernissen. Dieser Parcours ist in möglichst kurzer Zeit zu absolvieren - dabei wird ein Löffel in der Hand gehalten, auf dem ein Ei (oder eine Kartoffel oder ein Tischtennisball) liegt. Bei mehreren Zwischenstationen müssen Zusatzaufgaben gelöst werden, etwa Luftsprünge, Kniebeugen, etc.

Bewertung

Wie viele Sekunden braucht ein Teilnehmer/eine Teilnehmerin für 3 Runden?

Station: Eiskunstlaufen

Die Patrouille erstellt gemeinsam ein Kür-Programm, welches auf einer freien Fläche aufgeführt wird. Die Vorführung soll beinhalten: Sprünge,

Pirouetten, Tanzschritte, Hebefiguren. Die Patrouille präsentiert diese Kür anschließend zweimal in identischer Weise.

Bewertung

Punkte durch die Jury, die folgendes bewertet: Schwierigkeit der Figuren, Kreativität, Wiederholgenauigkeit beim zweiten Versuch.

Punktewertung

Um die Punkte der Gruppen auszugleichen ist zu beachten:

- Die Anzahl der Punkte bei jeder Station ist durch die jeweilige Personenanzahl in der Gruppe zu dividieren.
- Entsprechend dieses Ergebnisses reiht jede Station die teilnehmenden Patrullen. Die jeweils schwächste Patrouille erhält einen Punkt, die zweit-schwächste zwei Punkte, ... bis zur besten Patrouille. (Werden Stationsbewertungen genutzt, bei denen "weniger besser ist", z.B.: "wie lange braucht ein Teilnehmer für 5 Runden", dann bekommt natürlich die Patrouille mit der kürzesten Zeit die meisten Punkte).

Bis zum Ende der Heimstunde hat jede Patrouille sechs Stationen absolviert bei denen ihr Teamwork gefördert wurde.

Messen und Trainieren von Kondition und Geschicklichkeit; Teamwork in den Patrullen stärken