

### 5.3 Skifahren als Gruppenerlebnis

Nach dem Aufwärmen werden Vierer- oder Fünfergruppen gebildet, die von einem Gruppenchef angeführt werden. Die Gruppen erhalten Aufgaben, welche sie gemeinsam – unter Berücksichtigung der eigenen Stärken und Schwächen – lösen müssen.

**Welche Gruppe löst die Aufgabe besser oder schneller?**

**Im Kreis macht es mehr Spass:** Die Lehrperson und die S stehen ohne Skis in einem Kreis.

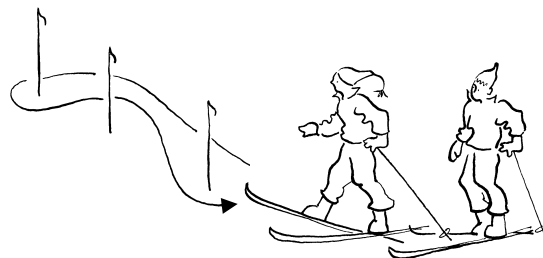
- **Pferderennen:** Die L oder ein S übernimmt das Kommando: «Los»: Galoppieren und Klatschen auf die Oberschenkel; «Hindernis»: Sprung in die Höhe; «Holzbrücke»: In die Hände klatschen; «Kurve»: Auf die Seite lehnen; «Tribüne»: Lautes Gejohle und Winken ins Publikum usw.
- Dem S auf der rechten Seite die Schultern, den Rücken, die Oberschenkel und Knie massieren.
- In grosser Grätschstellung dem benachbarten S die Skischuhe öffnen und wieder schliessen.
- 1/4 Drehung ausführen und auf die Knie der hinteren S sitzen. Kann sich die Gruppe fortbewegen?



➔ Aufwärmen, auch in der Gruppe.

**Gruppenlalom:** Unterhalb eines mittelsteilen Hanges stehen mehrere Gruppen zu ca. 5 S bereit. Auf «Los» müssen die Ersten jeder Gruppe ein Stück hinaufsteigen und auf vorgegebener Höhe (Markierung z.B. mit Stangen) die Stöcke zum Slalom ausstecken, dann um die Stöcke zurückfahren, unterhalb der Gruppe anhalten, einen Handschuh ausziehen und mit gezieltem Wurf den nächsten der Gruppe treffen, d.h. auf die Strecke schicken. Dieser setzt mit seinen Stöcken den Slalom fort und kehrt durch die Tore zur Gruppe zurück usw. Welche Gruppe ist zuerst fertig, d.h. der letzte trifft den ersten S mit seinem Handschuh?

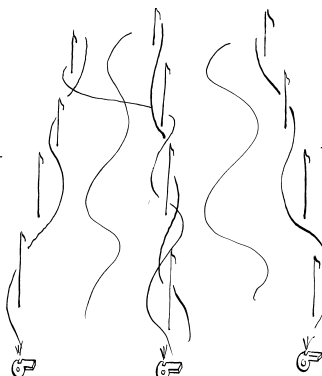
- **Parallellalom vor- bzw. rückwärts:** 1 S fährt durch den Slalom und startet den nächsten Fahrer, indem er nach dem Passieren des letzten Tores einen Ski auszieht, in die Höhe hält und die Skimarke ruft.
- 1 «blinder» Fahrer (Mütze über Augen) wird von seiner Gruppe mit Anweisungen durch den Slalom geführt. Welches Team führt seinen «blinden» Fahrer am schnellsten durch den Slalom?
- **Alle Gruppen stehen unten:** Der zuletzt startende S würfelt dem zuerst startenden S eine Zahl. Dieser muss bis zum entsprechenden Stock (4. Stock bei einer gewürfelten 4) aufsteigen, im Slalom zurückfahren und dem nächsten S würfeln usw.
- **Welche Gruppe hat zuerst ihre Stöcke eingesammelt und ein Mitglied in die Luft gehoben?**



⚠ Das Spielgelände – nach Absprache mit dem Pistendienst – von den restlichen Skifahrern abgrenzen.

**Slalom:** Mit Slalomstangen werden 3 Vertikalen ausgesteckt. Die S suchen sich einen eigenen Weg.

- **Zu zweit:** Die gleiche Route wählen, wie sie der Partner vorgefahren ist.
- **3 Teams:** Der erste S jedes Teams fährt vertikal durch den Slalom. An der letzten Stange hängt eine Pfeife. Durch Pfiff wird der nächste S gestartet.



⚠ Rücksprache mit dem Pistendienst!

⚠ **Parallellalom:** Je 2 S fahren gegeneinander. Wer gewinnt, erhält einen Punkt (evtl. Leistungsgruppen bilden).