



OLYMPIA RUFT: MACH MIT!

SOTSCHI 2014

Arbeitsmaterialien
Primarstufe



DEUTSCHER OLYMPISCHER **SPORT**BUND



IMPRESSUM

© Deutsche Olympische Akademie,
Frankfurt am Main 2013

Konzeption/Redaktion:

Tobias Knoch
Anna Papadopoulos
Tobias Bürger

Text:

Oliver Bensch
Verena Bentele
Anja Kampers
Isabella Laböck
Helmut Lange
Margit Lerner
Anna Papadopoulos
Ulrike Schmiegell-Homann
Renate Schönberger

Fotos:

DOA-Archiv
DOSB-Archiv
IOC-Archiv
• Kishimoto
• Mikhail Mordasov
Verena Bentele
d-maps
Alexey Bannykh - Fotolia.com
bofotolux - Fotolia.com
CurvaBezier - Fotolia.com
Isabella Laböck
Helmut Lange
Margit Lerner

SOCOG-Archiv
Commons Wikimedia

Illustrationen:

Agnes Hofman
Arne Homann
Ökotoxia Verlag

Lektorat:

Martina Kurz

Projektmanagement:

creActiv Werbeagentur, Berlin

Umschlag/Layout:

Sirko Wahsner, iD-GROUP, Berlin

Herausgeber:

Deutsche Olympische Akademie
Willi Daume e. V. (DOA)
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

www.doa-info.de

INHALT

Einführung	4
Die Olympischen Spiele –von der Antike bis heute	6
Gastgeberland und Olympiastadt	17
Olympische Symbole	36
Fairplay ist, die Leistung anderer zu schätzen	41
Sportpraxis	46
Paralympics	52
Texte und Gebete	56
Werken und Basteln	61
Olympia-Quiz	64
Olympische Erzähltexte	65
Quellen- und Literaturhinweise	72



Deutsche
Olympische
Akademie

EINFÜHRUNG

Die Deutsche Olympische Akademie Willi Daume e.V. (DOA) ist als akademische Bildungseinrichtung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) insbesondere der Olympischen Idee verpflichtet. In diesem Sinne sind die Unterrichtsmaterialien anlässlich der Olympischen Spiele für uns immer ein besonderes Anliegen. Im Übrigen folgen sie einer langen, mittlerweile über 25-jährigen Tradition, die vom NOK für Deutschland begonnen und seitens der DOA mit großer Freude weitergeführt wird. Denn erstmals wurden die Materialien bereits zu den Spielen von 1988 in Seoul vorgelegt.

Ihr Name ist Programm: Denn die Materialien „Olympia ruft: Mach mit!“ bieten vielfältige Anregungen, sich vom größten Sportereignis der Welt inspirieren und motivieren zu lassen und olympische Themen in der Schule aufzubereiten. Auf diese Weise möchten wir einen praxisnahen Beitrag zu einer nachhaltigen Wertevermittlung im und durch Sport leisten.

Anlässlich der Olympischen Spiele von Sotschi 2014 hat die DOA drei Online-Angebote, in Form sogenannter „Flipbooks“ erstellt. Das erste Flipbook besteht aus einem „Grundlagenteil“, der sich primär an Lehrkräfte richtet und elementare Informationen über die Olympischen Spiele beinhaltet. Darüber hinaus werden Anknüpfungspunkte für eine schulische Erziehung im olympischen Sinne detailliert vorgestellt. Der Grundlagenteil soll als Basis-Lektüre für die beiden weiteren Flipbooks verstanden werden, die aus Arbeitsmaterialien jeweils für die Primar- und Sekundarstufe bestehen.

Diese enthalten praxisbezogene Arbeitsblätter bzw. Arbeitsaufträge, die so angelegt sind, dass sie ebenso in Einzelstunden des Fachunterrichts wie auch im Rahmen fächerübergreifender Projekte oder einer „olympischen Woche“ zum Tragen kommen können. Beide Online-Angebote greifen die Olympischen Spiele von Sotschi in vielschichtiger Weise auf, aber unterscheiden sich in ihren Anforderungen hinsichtlich ihrer Zielgruppe, der Primar- bzw. Sekundarstufe.

Wir möchten darauf hinweisen, dass wir die Materialien traditionell kostenlos für den schulischen Gebrauch zur Verfügung stellen. Allerdings ist eine kommerzielle Verwendung und Weiterveröffentlichung ohne Einwilligung der Deutschen Olympischen Akademie nicht gestattet.

Des Weiteren wurden zur Verbesserung der Lesbarkeit Personenbezeichnungen generell in der männlichen Form verwendet; gemeint sind dabei in allen Fällen Frauen und Männer.

Und nun wünschen wir viel Erfolg, aber vor allem den Lehrern sowie den Schülern viel Freude bei der „olympischen“ Arbeit.

DEUTSCHE OLYMPISCHE AKADEMIE
Frankfurt im Dezember 2013

DIE OLYMPISCHEN SPIELE - VON DER ANTIKE BIS HEUTE

Zu Ehren des Zeus: Die Spiele im antiken Olympia



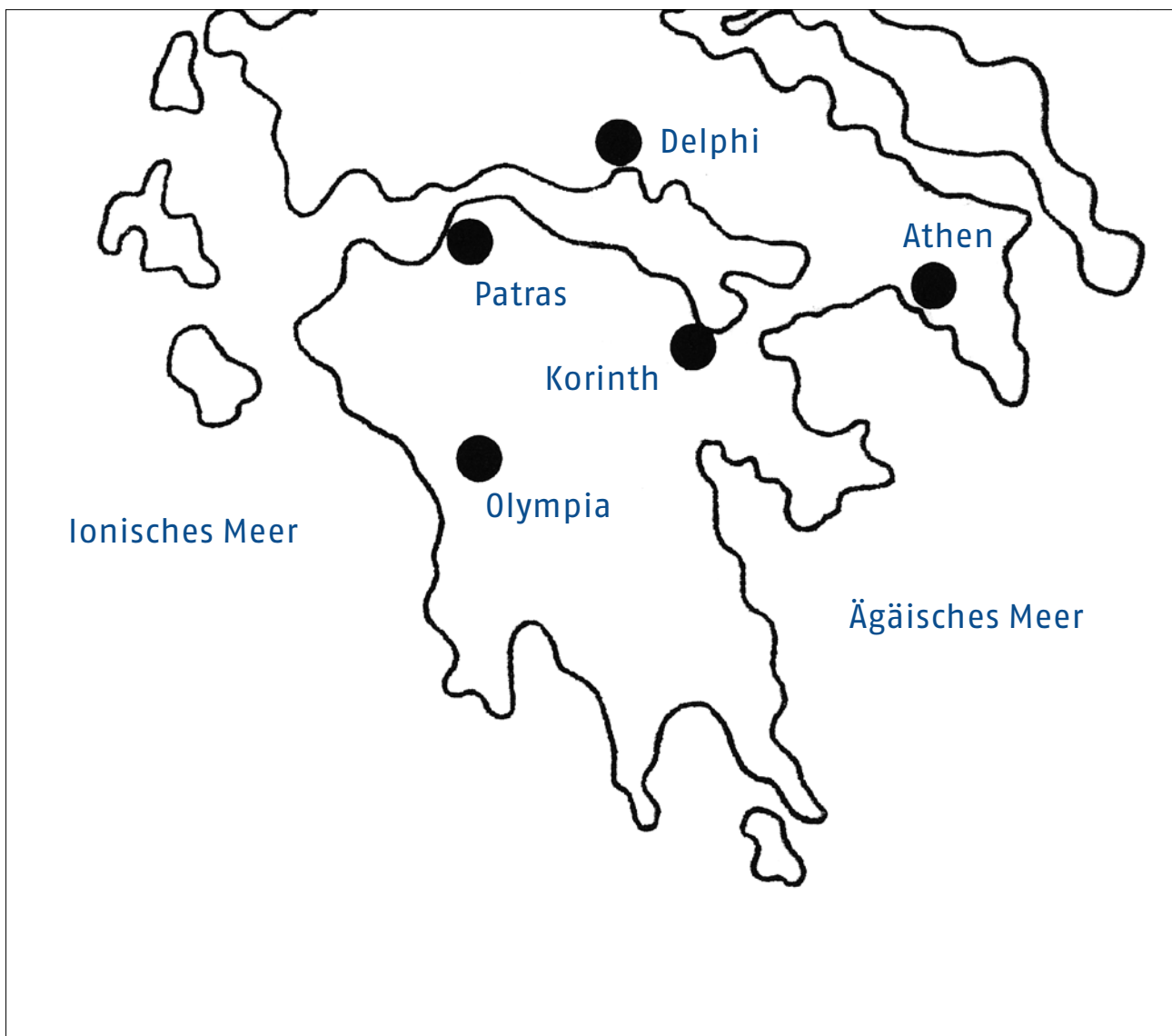
Die Olympischen Spiele der Antike fanden alle vier Jahre in Olympia/Griechenland statt. Über einen Zeitraum von rund 1.000 Jahren veränderten sich die Spiele immer wieder.

Der Überlieferung nach wurde der Stadionlauf im Jahre 776 vor Christus eingeführt. Bei den Spielen ging es aber nicht nur um die sportlichen Wettkämpfe. Es war viel mehr, nämlich eine religiöse Feier, die zu Ehren eines Gottes durchgeführt wurde. Diese war dem griechischen Göttervater Zeus gewidmet.

Die Wettkämpfe waren hart und endeten manchmal sogar tödlich für die Athleten. Olympische Winterspiele, wie sie heute stattfinden, gab es damals nicht. Aufgrund des Wetters wurden die Spiele seinerzeit nur im Sommer durchgeführt. Ein Grund hierfür war, dass es in Griechenland zu dieser Jahreszeit sehr trocken war, so konnte kein Regen die Spiele stören.

Im antiken Griechenland führten einige Städte immer wieder Kriege gegeneinander. Die Zuschauer und Wettkämpfer hatten aber freies Geleit durch die verfeindeten Regionen zu reisen, um unbeschadet zu den Olympischen Spielen zu kommen. Dieses freie Geleit nannte man auch den olympischen Frieden. An diese Regelung hielten sich auch fast alle, denn niemand wollte Zeus verärgern.

Die Athleten mussten sich, spätestens einen Monat vor Beginn der Spiele, bei den Kampfrichtern anmelden, um an den Wettkämpfen teilzunehmen. Die Zeit bis zu den Spielen verbrachten die Athleten in einem „Trainingslager“ unter Aufsicht der Kampfrichter. Am Anfang bestanden die Spiele nur aus einem Wettkampftag und nur einer Sportart. Mit der Zeit kamen einige Sportarten hinzu. Als die Spiele ihren Höhepunkt erreichten, erstreckten sich die Wettkämpfe über fünf Tage.



Du kannst dir die Olympischen Spiele der Antike ungefähr so vorstellen:

1. Tag

Feierliche Eröffnung: Die Sportler kamen in die Arena. Dort mussten sie zusammen mit den Kampfrichtern versprechen, sich an die Regeln der Spiele zu halten, nicht zu betrügen sowie gerechte Wertungen abzugeben. Wer sich nicht daran hielt, wurde bestraft, etwa mit Geldbußen oder im Falle eines Frühstarts mit Peitschenhieben.

„Olympische Jugend“: Die Knaben begannen mit den ersten Wettkämpfen im Laufen, Ringen und Faustkampf. Mädchen durften wie die Frauen anfangs nicht teilnehmen.

2. Tag

Pferde- und Wagenrennen: Sieger waren hierbei nicht die erfolgreichen Reiter bzw. Wagenlenker, sondern die Besitzer der jeweiligen Pferde.

Pentathlon (Fünfkampf): Der Pentathlon ist ein Wettkampf, der aus fünf Disziplinen besteht. Die Athleten mussten Weitsprung, Diskuswurf, Speerwurf, Ringen und einen Lauf durchführen.

Opferdarbringung: Nach Sonnenuntergang wurde im Heiligtum des Pelops für die Götter ein schwarzer Hammel geopfert.

3. Tag

Opferdarbringung (Hekatombe): Am Hauptaltar des Zeus wurden 100 Rinder geopfert. Das meiste Fleisch wurde zu Ehren des Göttervaters verbrannt.

Lauf-Wettkämpfe: Die einfache Laufstrecke betrug in Olympia 192,27 Meter und wird „Stadion“ genannt. Beim „Diaulos“ mussten die Athleten zwei Stadien



laufen. Am Ende der Strecke musste eine Wendemarke umrundet und dann wieder zurück zur Ziellinie gelaufen werden. Die Ziellinie war gleichzeitig auch Startlinie. Der „Dolichos“ war der Langstreckenlauf, die Athleten liefen insgesamt zwanzig Stadien. Beim Waffenlauf trugen die Läufer ihre Kriegsrüstung.

4. Tag

Pankration (Allkampf): Dies war eine Kombination von Faust- und Ringkampf, es waren fast alle Griffe und Schläge erlaubt – eine äußerst brutale Art des Kampfes.

5. Tag

Siegerehrung: Die Sieger erhielten vom höchsten Kampfrichter den begehrten Zweig des heiligen Olivenbaumes.



Veranstaltet in
eurer Schule einen
olympischen Tag!

Ein olympischer Tag

Jetzt wisst ihr Bescheid über die Wettkämpfe bei den Olympischen Spielen der Antike! Probiert in eurer Schule doch einmal ein paar Sportarten aus! Achtet auf die Regeln, besonders beim Ringen!

Auch heutzutage müssen die Sportler vor den Wettkämpfen einen *Olympischen Eid* sprechen. Sucht ihn im Internet heraus und sagt den Eid dann gemeinsam vor eurem Wettkampf auf!

Die Wettkämpfer kommen in die Halle. Alle sprechen gemeinsam den Olympischen Eid, die *Olympische Hymne* erklingt.

Die Wettkämpfe können mit Gehirntraining beginnen, denn so steigern alle ihre Konzentration!

Soll es bei eurem olympischen Tag wirklich nur einen Sieger geben? Überlegt euch andere Möglichkeiten, bei denen es keine Verlierer gibt, damit alle zufrieden sind. Denn jeder hat sein Bestes gegeben!

Wagenrennen

Drei Schüler bilden je ein Team. Zwei Schüler sind die „Pferde“ und stellen sich nebeneinander auf. Der „Lenker“ setzt sich hinter die beiden „Pferde“ auf eine Teppichfliese. Die „Pferde“ bekommen jeweils ein Seil um den Bauch gelegt. Der Kutscher hält beide Seile fest

und dann kann es losgehen, von einer Hallenseite zur anderen. Zunächst zum Üben, später auch als Staffel und als Wagenrennen gegen andere Gruppen.

Läufe (hier als Gruppenlauf in einer Staffel)

Mit vier Hütchen wird in der Halle eine Laufrunde markiert. Es werden vier gleich große Gruppen gebildet, die sich jeweils an einem der vier Hütchen aufstellen. Jedes Gruppenmitglied läuft nun eine Runde, schlägt danach zur Ablösung bei seinem nächsten Gruppenmitglied ab und stellt sich wieder hinten an. Alle, die zwölf Runden geschafft haben, setzen sich in die Mitte der Halle und feuern von hier aus ihre Gruppenmitglieder an, bis alle fertig sind.



Pentathlon

Die einzelnen Übungen findest du genauer beschrieben im *Grundlagenteil*.

Ringkämpfe (Rangeln, Raufen, Ringen und Kämpfen):

Hier sind einige Beispiele sowie einfache Aufgabenstellungen zum Kämpfen mit einem Partner aufgeführt:

- „Armdrücken“: Die Schüler suchen sich einen Partner und messen sich liegend im Armdrücken. Als neue Partner finden sich jeweils zwei Gewinner und zwei Verlierer zusammen.
- „Rückenschieben“: Zwei Partner setzen sich Rücken an Rücken an eine Linie und versuchen den anderen über eine vorgegebene Linie hinaus wegzuschieben.



Übungen auf Matten:

- „Ritterkampf“: Zwei „Ritter“ knien in Bankstellung nebeneinander. Auf ein Startsignal hin versuchen sie, eine bestimmte Strecke krabbelnd möglichst schnell zu bewältigen und ihren Partner dabei wie in einem „Ritterkampf“ abzudrängen.
- „Schiffsrettung“: Schüler A bildet in Bankstellung eine „Brücke“. Ein weiterer Schüler B krabbelt als „Schiff“ in Bauchlage unter der „Brücke“ durch. Sobald das „Schiff“ sich unter der „Brücke“ befindet, stürzt diese vorsichtig ein. Der Schüler B muss nun versuchen, sich aus dieser Lage zu befreien.
- „Ich krieg dich rum!“: Schüler A legt sich auf den Bauch. Schüler B versucht nun, den anderen in die Rückenlage zu bringen.

WICHTIGE REGELN

Grundsatz-Regel: Alle Handlungen, die wehtun (z. B. Kratzen, Schlagen, Kneifen, Treten ...), sind verboten!

Stopp-Regel: Wenn ein Partner „Stopp!“ sagt, hört der andere sofort auf.

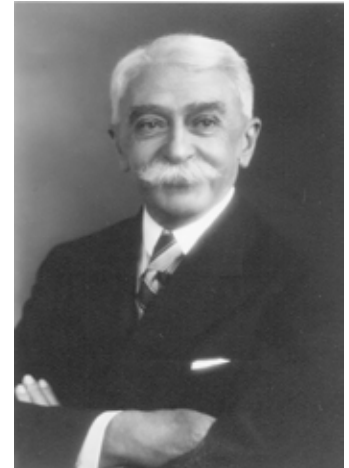
Entschuldigungs-Regel: Wenn ein Partner dem anderen aus Versehen wehgetan hat, entschuldigt er sich.

Die Olympischen Winterspiele

Die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit fanden 1896 in Athen statt. Als Gründervater der Olympischen Bewegung gilt der Franzose Pierre de Coubertin. Er hoffte: Wenn Menschen verschiedener Nationen friedlich miteinander Sport treiben, wollen sie auch in Frieden miteinander leben.

1913 stellte Pierre de Coubertin die Olympischen Ringe vor, die mittlerweile ein unverwechselbares Erkennungszeichen der Olympischen Spiele sind. Sie symbolisieren die Verbundenheit der Menschen aller Erdteile und Nationalitäten. Es sind fünf ineinander verschlungene Ringe, jeder Ring hat eine Farbe: blau, schwarz, rot, gelb und grün. Mindestens eine der fünf Farben findet sich in jeder Nationalflagge.

Der Sport entwickelte sich immer vielfältiger, und die Wintersportdisziplinen waren im Programm der Olympischen Spiele kaum noch unterzubringen. So war es bald nicht mehr möglich, alle Sportarten zu einem großen Fest zu vereinen. Nach anfänglichen Bedenken gestattete das Internationale Olympische Komitee (IOC) schließlich die Ausrichtung eigenständiger Olympischer Winterspiele. Nachträglich wurde die 1924 in Chamonix (Frankreich) stattfindende „Internationale Wintersportwoche“ als die ersten offiziellen Olympischen Winterspiele anerkannt. Die XXII. Olympischen Winterspiele werden nun in Sotschi (Russland) ausgetragen.



Pierre de Coubertin

Zunächst fanden sie immer im Winter vor den jeweiligen Sommerspielen statt. Erst mit den Winterspielen von Lillehammer 1994 wurde ein neuer Zwei-Jahres-Rhythmus eingeführt, in dem Winterspiele nun jeweils in den Zwischenjahren der Sommerspiele liegen.

Seit 1924 hat sich viel verändert. Die Anzahl der teilnehmenden Nationen und Sportler sowie die der Wettbewerbe hat gewaltig zugenommen. An der Wintersportwoche in Chamonix waren lediglich 16 Nationen mit weniger als 300 Aktiven, darunter elf Frauen, vertreten. In den fünf Sportarten Bobsport, Eishockey, Eisschnelllauf, Eiskunstlauf und Nordischer Skisport wurden damals nur 16 Wettbewerbe durchgeführt. Bei den vergangenen Winterspielen in Vancouver 2010 haben 82 Nationen und 2.566 Athleten teilgenommen, darunter 1.064 Athletinnen.



In Sotschi werden die Athleten in sieben Sportarten um Medaillen kämpfen. Die Anzahl der Wettbewerbe ist, im Vergleich zu den ersten Olympischen Winterspielen, um mehr als das Sechsfache angestiegen, insgesamt 98 Wettbewerbe werden in 15 Disziplinen ausgetragen. Bei den XXII. Winterspielen sind nun neu im olympischen Programm der Skisprungwettbewerb für Frauen, Ski-Halfpipe-Wettkämpfe für Damen und Herren, *Slopestyle* für alpine Skifahrer und Snowboarder, Snowboard-Parallelschlalom, eine Mixed-Staffel im Biathlon sowie Teamwettbewerbe im Rennrodeln und Eiskunstlaufen. Auch die Technik in den einzelnen Disziplinen hat sich stark verändert. Ob der Sprungstil beim Skispringen oder

die Skiabfahrtstechnik, neue Figuren und Sprünge beim Eiskunstlauf, unterschiedliche Langlaufstile – die Sportarten haben sich auch mithilfe der Sportwissenschaft weiterentwickelt. Außerdem kommen hochtechnologische Sportgeräte zum Einsatz: Im Windkanal entwickelte Rennschlitten und Bobs, modernste Skibindungen, windschnittige Anzüge sowie eigens entwickelte Klappschlittschuhe sind in ihrer Entwicklung und Herstellung oft extrem teuer.

Trotz modernster Technik und aktueller Forschungsergebnisse bleiben gerade die Winterspiele an die Bedingungen der Natur gebunden. Die Wetterverhältnisse haben weiterhin einen großen Einfluss auf die Sportarten im Freien. Wechselnde Temperaturen, aufkommender Wind oder einsetzender Schneefall haben schon manchem Wettbewerb eine überraschende Wende gegeben. Sofern es kalt genug ist, kann zumindest Schnee mithilfe von Schneekanonen künstlich hergestellt werden.

Es wird also spannend während der Olympischen Spiele in Sotschi, denn die Stadt liegt am Schwarzen Meer und ist mit ihrem subtropischen Klima und der Palmenküste ein beliebter Urlaubsort für viele Russen. Das Olympiastadion für die Eröffnungs- und Abschlussfeier sowie die Hallen für Eiskunstlauf, Eishockey, Eisschnelllauf und Curling sind in Sotschi. Für die Wettbewerbe, die im Freien stattfinden, wird viel Schnee benötigt und deswegen werden die Athleten ins nahegelegene Kaukasusgebirge fahren, wo sich die Skipisten, Sprungschanzen sowie die Bahn für Bob, Rodel und Skeleton befinden.





Notiere deine Gedanken
zu den untenstehenden
Begriffen:



Olympische Ringe



Sotschi 2014



Olympische
Sportarten

GASTGEBERLAND UND OLYMPIASTADT

**Wir stellen euch vor:
Leopard, Hase und Eisbär**



Du kannst uns auf
Karton aufkleben,
ausschneiden und
als Lesezeichen
verwenden!

Hier sind die Maskottchen der Olympischen Winterspiele 2014 zu Hause. Wenn du mehr über Leopard, Hase und Eisbär erfahren möchtest, dann besuche sie auf ihrer [Website](#).





Welches Maskottchen
bin ich?

Ich bin ein Bergsteiger und lebe auf den allerhöchsten Ästen eines riesigen Baumes, aber auch auf den Gipfeln der Schneeberge im Kaukasus. Auf meinem Snowboard rase ich die Hänge hinunter, und meinen Freunden habe ich das Snowboarden auch schon beigebracht. Ich bin zwar ein lustiger Geselle und tanze gerne, aber ich beschütze auch die Bergbewohner. Im Sommer hat mein hellbraunes Fell lauter dunkle Flecken, im Winter ist es aber ganz weiß.

Es grüßt euch euer



Welches Maskottchen
bin ich?

Auf einer Eisscholle hinter dem Polarkreis bin ich daheim. Als kleines Tierbaby haben mich Polarforscher gefunden und aufgezogen. Bei mir daheim ist alles aus Eis und Schnee: meine Schneedusche, mein Bett, mein Computer und sogar meine Trainingsgeräte. Meine Zieheltern brachten mir Skifahren, Eisschnelllaufen und Curling bei. Aber am liebsten mag ich Bobfahren. Meine Freunde, die Robben und Seehunde, lieben es, mir bei meinen Wettkämpfen zuzuschauen.

Es grüßt euch euer

Meine Heimat ist der Winterwald. Dort helfe ich meiner Mutter im Familienrestaurant „Zum Waldstaudamm“, wenn ich gerade nicht an der Waldakademie studiere. Meine Freunde wundern sich, dass ich neben all den Aktivitäten auch noch Zeit habe, an allen möglichen Sportveranstaltungen teilzunehmen. Aber ich liebe Sport von ganzem Herzen und außerdem singe und tanze ich gerne.

Es grüßt euch euer



Welches Maskottchen
bin ich?

Wir drei stehen zusammen für das Gastgeberland der Olympischen Winterspiele 2014: Russland.

Was aber sonst noch alles in unseren Namen steckt, erfahrt ihr auf den nächsten Seiten.

L Land und Leute	E Einwohner	H Holzpuppen
E Essen	I Ikonen	A Adin, twa, tri
O Olympiastadt Sotschi	S Schule	S Spiele
P Pflanzen und Tiere	B Ballett/Musik	E Eis und Schnee
A Alphabet	Ä Äpfel	
R Rentiere	R Rätsel	
D Dobri djien		

LEOPARD



L Land und Leute

Russland ist mit 17 Millionen Quadratkilometern das größte Land der Erde, grenzt an vier Meere, hat 14 Nachbarländer und umfasst über elf Zeitzonen. Wenn die Russen im Westen frühstücken, nehmen ihre Landsleute im Osten bereits ihr Abendessen ein. Russlands Klima schwankt gewaltig, von den arktischen Wetterbedingungen im Norden bis zu einem milden Klima im Süden. Deshalb wohnen die meisten Russen im Süden oder Westen des Landes. Dort befinden sich auch die meisten großen Städte. Sieh dir Russland mal auf der Karte an!



E Essen

Die russische Küche ist bekannt für ihre Suppen, z. B. den Borschtsch, der aus Rote Bete zubereitet wird. Dazu gibt es meist saure Sahne. Typisch russische Gerichte sind auch Blini, Pelmeni und Wareniki. Blinis sind dünne Pfannkuchen, meist aus Buchweizenmehl, die entweder mit Marmelade, aber auch mit Fleisch, Käse oder sogar mit Lachs und Kaviar gefüllt werden. Pelmeni sehen aus wie Tortellini, sie sind nur größer. Gefüllt werden sie mit einer selbstgemachten Hackfleisch/Zwiebelmischung. Die süßen Wareniki sind warme, gefüllte Teigtaschen mit einer Kirschkompott-Füllung – serviert mit Schlagsahne oder auch mit saurer Sahne.

▣ Olympiastadt Sotschi

Die XXII. Olympischen Winterspiele finden in der Zeit vom 7. bis 23. Februar 2014 in der russischen Stadt Sotschi statt, die mit ihren 330.000 Einwohnern am Schwarzen Meer liegt.

Mehr über die Olympiastadt Sotschi erfährst du hier!

P Pflanzen und Tiere

Entsprechend des Klimas finden wir in Russland viele verschiedene Vegetationen, in denen ganz unterschiedliche Tiere wohnen. Am Polarkreis gibt es fast nur Eis und Schnee. Dort ist die Heimat von Polarbären, Walrossen und Robben. In der Tundra (auch Kältesteppe genannt), deren Böden immer gefroren sind, wachsen Zwergsträucher und Moose. Hier finden wir Rentiere, Polarfüchse und Schneeeulen. In den großen Nadelwäldern und Mooren der Taiga sind Eichhörnchen, Hasen und Zobel (siehe Bild) beheimatet. Dort, wo das Klima wärmer ist, sind große Teile von Russland mit Laubwäldern bedeckt, in denen Bären und Wölfe jagen. In der Gegend um den Fluss Amur kann man sogar den sibirischen Tiger, die größte lebende Katze der Welt, finden. In den großen Wüsten im Südosten des Landes wächst fast gar nichts.





Kannst du deinen
Namen schreiben?
Probiere es aus!

A Alphabet

Russisch gehört zu den slawischen Sprachen und wird in ganz Russland gesprochen. Viele Bevölkerungsminorheiten haben parallel dazu eine eigene Sprache. Russisch wird mit dem kyrillischen Alphabet geschrieben, das vom heiligen Kyrill im neunten Jahrhundert entwickelt wurde.

А а	А	а	К к	К	k	Х х	Х	ch
Б б	Б	b	Л л	Л	l	Ц ц	Ц	c
В в	В	v	М м	М	m	Ч ч	Ч	č
Г г	Г	g	Н н	Н	n	Ш ш	Ш	š
Д д	Д	d	О о	О	o	Щ щ	Щ	šč
Е е	Е	je	П п	П	p	Ъ ъ	Ъ	tvrdý znak
Ё ё	Ё	jo	Р р	Р	r	Ы ы	Ы	y
Ж ж	Ж	ž	С с	С	s	Ь ь	Ь	mäkký znak
З з	З	z	Т т	Т	t	Э э	Э	e
И и	И	i	У у	У	u	Ю ю	Ю	ju
Й й	Й	j	Ф ф	Ф	f	Я я	Я	ja

R Rentiere

In der Tundra am Polarkreis leben riesige Rentierherden. Für viele Menschen in Nordrussland gehört das Rentierhüten zum Alltag. Die Leute benötigen die Tiere zum Transport von Waren, aber auch als Nahrung. Aus den Fellen der Tiere werden Kleidung und sogar Zelte gefertigt.

D Dobri djien

Um jemanden zu begrüßen, reicht man sich, wie auch bei uns in Deutschland, die Hand und sagt dobri djien (Guten Tag) oder privjiet (Hallo) und nennt den Vornamen. Aber Vorsicht – kein Händeschütteln über der Türschwelle, das könnte Unglück bringen. Ältere Leute, Lehrer oder Vorgesetzte werden mit Vornamen und Vatersnamen, das ist der Vorname des Vaters, angesprochen. Svetlana Wladimirowna lautet z. B. die Anrede für Svetlana, die Tochter von Wladimir. Ihren Bruder würde man mit Aleksej Wladimirowitsch ansprechen. In Russland werden zudem Kosenamen benutzt, die sich aus fast allen russischen Vornamen ableiten lassen, z. B. gibt es allein vom weit verbreiteten Namen Michail mehr als 50 verschiedene Variationen (Mischa, Mischinkea, Mischka ...).



EISBÄR

E Einwohner

Circa 143 Millionen Menschen wohnen in Russland. Die Bevölkerung setzt sich aus über hundert Nationen zusammen. Dabei bilden die Russen die größte Gruppe. Daneben gibt es noch große Völker wie die Ukrainer und Usbeken sowie zahlreiche Minderheiten wie zum Beispiel die Tataren, Osseten, Jakuten und Ostjaken. Leider ist der Unterschied zwischen den Menschen in Russland sehr groß: Ein Teil der Bevölkerung besitzt enormen Reichtum, ein anderer Teil hat gerade das Nötigste zum Leben.



I Ikonen

Überall in den russischen Kirchen und Museen sind prächtige Ikonen zu bestaunen. Dies sind kleine Bilder, die nach uralten Vorschriften auf Holztafeln gemalt sind und hohe religiöse Bedeutung besitzen. Meist wurden sie auf Goldgrund gezeichnet und stellen Christus, die Gottesmutter oder Heilige dar.

S Schule

Stell dir vor, du hast in Mathematik die Note 2 und deine Eltern sind gar nicht zufrieden. So kann es dir in Russland ergehen. Die beste Note in einer russischen Schule ist eine 6, die 2 die schlechteste. Mit sieben Jahren kommen die russischen Kinder in die Schule. Nach der dreijährigen Grundschule wechseln alle Kinder auf eine weiterführende Schule, die sie noch sieben Jahre besuchen.



Versuche dich
an einem russischen
Wiegenlied!
Arbeitsblatt

B Ballett/Musik

Russland ist die Heimat weltberühmter Komponisten, Dichter, Tänzer, Maler, Artisten und Schriftsteller. Die Kunst und die Nachwuchsförderung werden in diesem Land groß geschrieben. Eine besonders beliebte Form der Unterhaltung ist das Ballett. Vielleicht kennst du den Kinderklassiker „Der Nussknacker“ des russischen Komponisten Tschaikowsky, in dem ein kleines Mädchen namens Klara das gute Ende herbeiführt.

Ein überaus reicher Schatz an Kinderliedern regt die Kleinen schon früh zum Musizieren an.

Ä Äpfel

Hast du schon mal Salzgurken gegessen? In manchen Gegenden von Russland werden nicht Gurken, sondern Äpfel in Salz eingelegt, um sie über den Winter haltbar zu machen. Diese salzigen Äpfel sind eine russische Spezialität.

R Rätsel

Findest du heraus, wie lange die Transsibirische Eisenbahnstecke oder wie tief der Baikalsee ist?



Wage dich an unsere
Rechenaufgaben!

Arbeitsblatt

HASE

H Holzpuppen

Eine Matrioschka ist eine in Russland allseits bekannte, bunt angemalte Holzpuppe. Ihre Besonderheit ist es, dass in einer einzigen Puppe viele weitere zu finden sind. Diese werden immer kleiner und kleiner und gleichen sich sehr.



Du findest eine
Anleitung, um deine
eigene Matrioschka
zu basteln auf dem
Arbeitsblatt.

1
2 3**A Adin, twa, tri**

adin – eins / twa – zwei / tri – drei / tschitirje – vier /

pjatj – fünf / schest – sechs / sjem – sieben /

wosjem – acht / djevit – neun / djesit – zehn /

da – ja / net – nein / spasibo – danke /

poyaluyta – bitte / poka – Tschüss /

Isvinite – Entschuldigung /

Ya khotel bi ... – Ich hätte gerne ... /

Ich spreche kein Russisch. – Yane govoryu po-russki.

S Spiele

Russische Kinder kennen eine besondere Art abzuzählen, wer bei einem Spiel beginnen darf. Sie verwenden dazu einen Stock. Ein Kind hält den Stock ganz unten fest, und nacheinander greift jedes weitere um den Stock, bis der Letzte nur noch das oberste Stück des Holzes greifen kann. Dieses Kind darf beginnen.

E Eis und Schnee

Da ein Teil des russischen Gebietes nördlich des Polarkreises liegt, herrscht dort ein polares Klima, d. h. lange, bitterkalte Winter mit viel Schnee und Eis. Hier kann kaum Ackerbau betrieben werden, weil auch im nebelreichen und kühlen Sommer die Erde nur oberflächlich auftaut. In weiten Teilen Russlands ist aber auch ein gemäßigtes Klima, mit warmen Sommern und kalten Wintern, zu finden.

Bájuschki, bajú - Schlaf in Ruh

Text und Musik: trad. Russland

Bearbeitung Text und Musik: D. Ferber

© Hartmut E. Höfele und Susanne Steffe,

Europa in 80 Tönen, ISBN 978-3-931902-87-2,

3. Auflage 2006, Jahrgang 2002, Ökotopia Verlag, Münster,

www.oekotopia-verlag.de



Versuche dich
an einem russischen
Wiegenlied!

Em H Em H G D7 G

Spi mla - djé - nec, mój pre - krás - nyj! Bá - ju - schki ba - jú!
Schlaf mein Kind - chen, schlaf mein Lieb - chen, schlaf in gu - ter Ruh.

Em H7 Em H7 Em H7 Em

Tí cho smó - trit mész-jec jás - nyj v ko - li - bélj tva - jú!
Gold - ner Mond und Sil - ber - ster - ne sehn von o - ben zu.

2.

Singen will ich dir Geschichten, sei im Traum bereit.

Du mit schönen, wilden Pferden reitest durch die Steppe weit.





Wage dich an unsere
Rechenaufgaben!

Schon gewusst?

Die Transsibirische Eisenbahn verkehrt jeden zweiten Tag zwischen Moskau und Wladiwostock an der Pazifikküste. Im Jahre 1891 begannen die Bauarbeiten, die 25 Jahre später abgeschlossen wurden. Nach dem Zweiten Weltkrieg, genauer im Jahre 1949, wurde die Eisenbahnverbindung bis zur chinesischen Hauptstadt Peking verlängert. Die durchgehende Elektrifizierung der Bahn wurde sogar erst im Dezember 2002 realisiert.

Die Transsib, wie sie genannt wird, streift 89 Städte und überquert 16 große Flüsse. Stolze 207 Kilometer tangiert sie den Baikalsee, den tiefsten See der Welt, der rund ein Fünftel des weltweit vorhandenen Süßwassers enthält.

Wenn du von Moskau nach Wladiwostock fährst, steigst du beispielsweise am Montag um 7 Uhr morgens (nach Moskauer Zeit) ein und kommst 144 Stunden später an.

Im Januar 2013 kostete die Fahrt im Schlafwagen für zwei Personen 922 Euro, im Schlafabteil für vier Personen 493 Euro. Die durchschnittliche Reisegeschwindigkeit beträgt 60 bis 70 Kilometer in der Stunde.

Jetzt bist du dran!

- In welchem Jahr wurden die Bauarbeiten an der Transsibirischen Eisenbahn abgeschlossen?
- Auch heute verkehrt sie noch. Wie viele Jahre ist sie bereits in Betrieb?
- Wie lange ist die Strecke von Moskau bis Wladiwostock? Eine Landkarte hilft dir.
- Zähle fünf Städte und drei Flüsse auf, die auf der Strecke der Transsib liegen! Benutze das Internet oder schlage in Lexika nach!
- Wie tief ist der Baikalsee?
- Wann kommst du in Wladiwostock (Moskauer Zeit) an, wenn du in Moskau montags um 7 Uhr abfährst?
- Wie lange braucht die Transsib für eine Strecke von 1.000 km?
- Was kostet die Fahrt für eine Reisegruppe von vier Personen? Berechne verschiedene Möglichkeiten!



Finde weitere
Rechenfragen!
Lege eine Kartei an!

Wer findet die
originellsten Aufgaben?





Bastle eine eigene
Matrioschka!



Wir basteln Matrioschkas

Dazu benötigen wir:

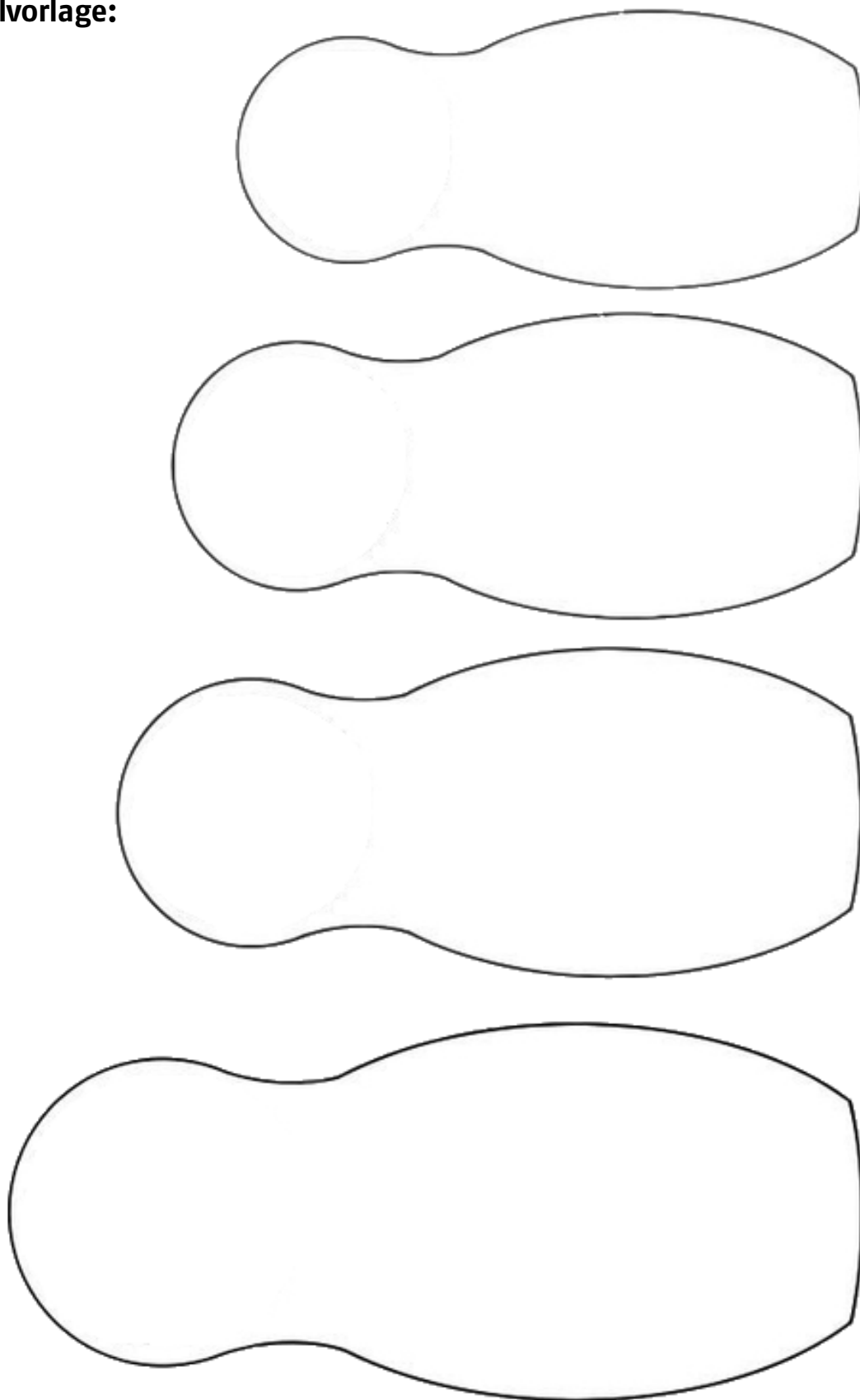
- Drei Rechtecke aus dünner Pappe in den Maßen 24 x 14 cm, 20 x 12 cm und 16 x 10 cm
- Holzmal-, Filzmalstifte oder Wachsmalkreiden
- Schere
- Kleber oder Klebeband
- Büroklammern

Arbeitsschritte:

- Lege die Rechtecke im Querformat auf die Arbeitsfläche und markiere auf jedem eine Mittellinie.
- Skizziere rund um diese Mittellinie die Umrisse einer Matrioschka.
- Male die Figur mit Stiften deiner Wahl bunt an.
- Rolle die drei Rechtecke zu Röhren und klebe sie zusammen. Dabei sollen sich die Enden ca. 1 bis 2 cm überschneiden.
- Fixiere die Klebestellen – solange der Kleber noch trocknet – oben und unten mit Büroklammern.
- Stecke die drei Matrioschkas ineinander.

Nun bist du fertig. Wem möchtest du deine Matrioschka schenken?

Malvorlage:



Olympiastadt Sotschi



Hallo, hier sind sie wieder, die Maskottchen von Olympia 2014. Sie wollen sich zusammen die Olympiastadt Sotschi anschauen.

„Puh“, sagt der Eisbär, „hier ist es aber heiß. Und schaut einmal, die Palmen, die Bananenstauden, die Zitronenbäume, der schwarze Sand, das Meer. Sind wir hier richtig in Sotschi, dem Austragungsort der Olympischen Winterspiele?“

„Ja, das sind wir“, sagt der Hase und beginnt zu erzählen: „Sotschi ist nicht eine beliebige Stadt in Russland, es ist eine Stadt der Superlative. Sie erstreckt sich in einem Streifen über 145 Kilometer zwischen dem Gebirgszug des Kaukasus und der Küste des Schwarzen Meeres und ist die längste Stadt des Kontinents.“

„Aber wenn die Schneeberge so nahe sind, warum ist es dann hier so heiß?“, fragt der Eisbär und schüttelt sich, dass die Schweißperlen nur so spritzen.

„Das kann ich dir schon erklären“, entgegnet ihm der Hase. „Wenn du von hier aus immer geradeaus nach Westen gehst, erreichst du Nizza, an der französischen Mittelmeerküste. Das heißt, Sotschi liegt auf dem gleichen Breitengrad und wir haben hier mit langen heißen Sommern und kurzen milden Wintern die nördlichsten Subtropen der Welt. Deshalb wird die Stadt auch ‚russisches Nizza‘ und der Strand ‚russische Riviera‘



Sotschi: ein Jahr vor den Spielen

genannt. Ungefähr vier Millionen Urlauber besuchen jährlich den beliebtesten Urlaubsstrand von Russland. Aufgrund des milden Klimas gedeihen hier in wunderschönen Parklandschaften nicht nur subtropische Gewächse, sondern es werden auch Teepflanzen angebaut, wir finden hier die nördlichsten Teeplantagen der Welt. In der Umgebung von Sotschi sind auch viele Mineral- und Heilquellen entdeckt worden, die diese Stadt zum bekanntesten Kurort von Russland gemacht haben.“

„Das ist ja alles wunderschön“, mischt sich jetzt der Leopard ein. „Aber wo kann man hier snowboarden, Ski fahren oder rodeln? Wir sind die Maskottchen der Olympischen Winterspiele, wir brauchen Eis und Schnee!“ Der Hase kann ihn beruhigen. „Schau doch mal, schon vom Strand aus kann man die schneebedeckten Gipfel des Kaukasusgebirges sehen.“





In dem nahen Gebirgsdorf Krasnaja Poljana, 60 Kilometer von der Küste entfernt, gibt es ab Dezember eine geschlossene Schneedecke und noch im März liegt der Schnee meterhoch. Hier werden die Wettbewerbe im alpinen Skilauf, im Langlauf, Biathlon, Snowboard und Freestyle ausgetragen. Hier befindet sich auch das Skisprungzentrum sowie die längste Rennschlitten- und Bobbahn der Welt.

Im Olympiapark in Sotschi stehen die Hallen für Eisschnelllauf, Shorttrack und Eiskunstlauf, Eishockey und Curling. Im Olympiastadion werden die Eröffnungs- und die Schlussfeier stattfinden.“

Zufrieden mit all den Informationen nehmen sich die drei Maskottchen an der Hand und schauen auf die große „Olympiauhr“, die ihnen anzeigt, in wie vielen Tagen die Olympischen Winterspiele 2014 in Sotschi eröffnet werden.

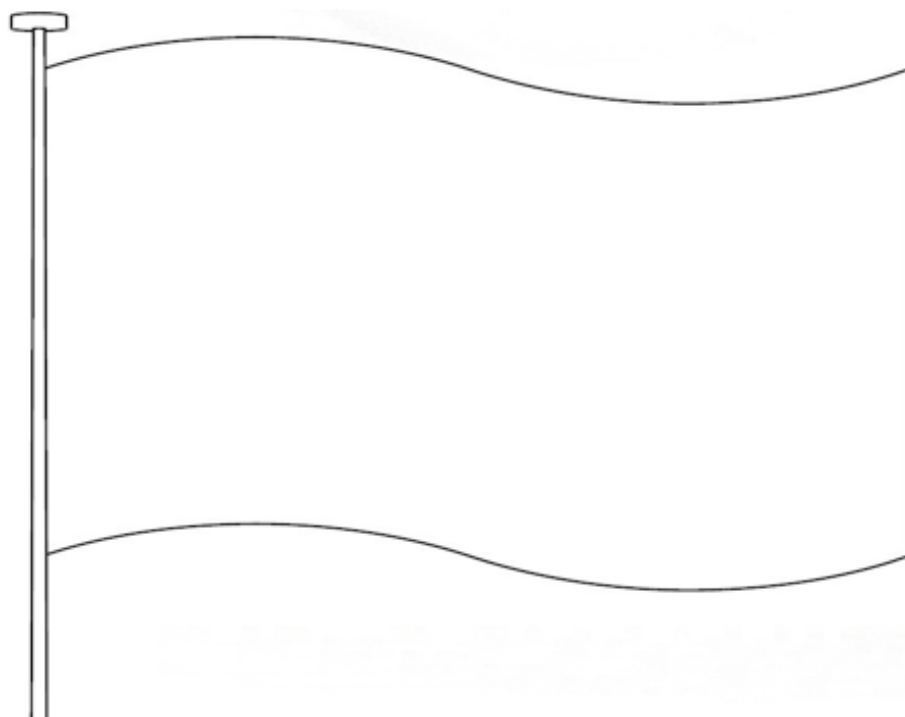
*Der Countdown läuft:
die Olympiauhr in Sotschi*



Bist du ein Flaggen-Experte?



Welche Farben hat die russische Fahne?



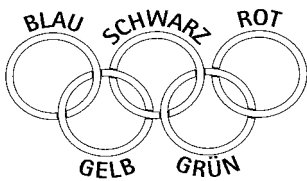
Male die Flagge
deines Heimatlandes!

OLYMPISCHE SYMBOLE

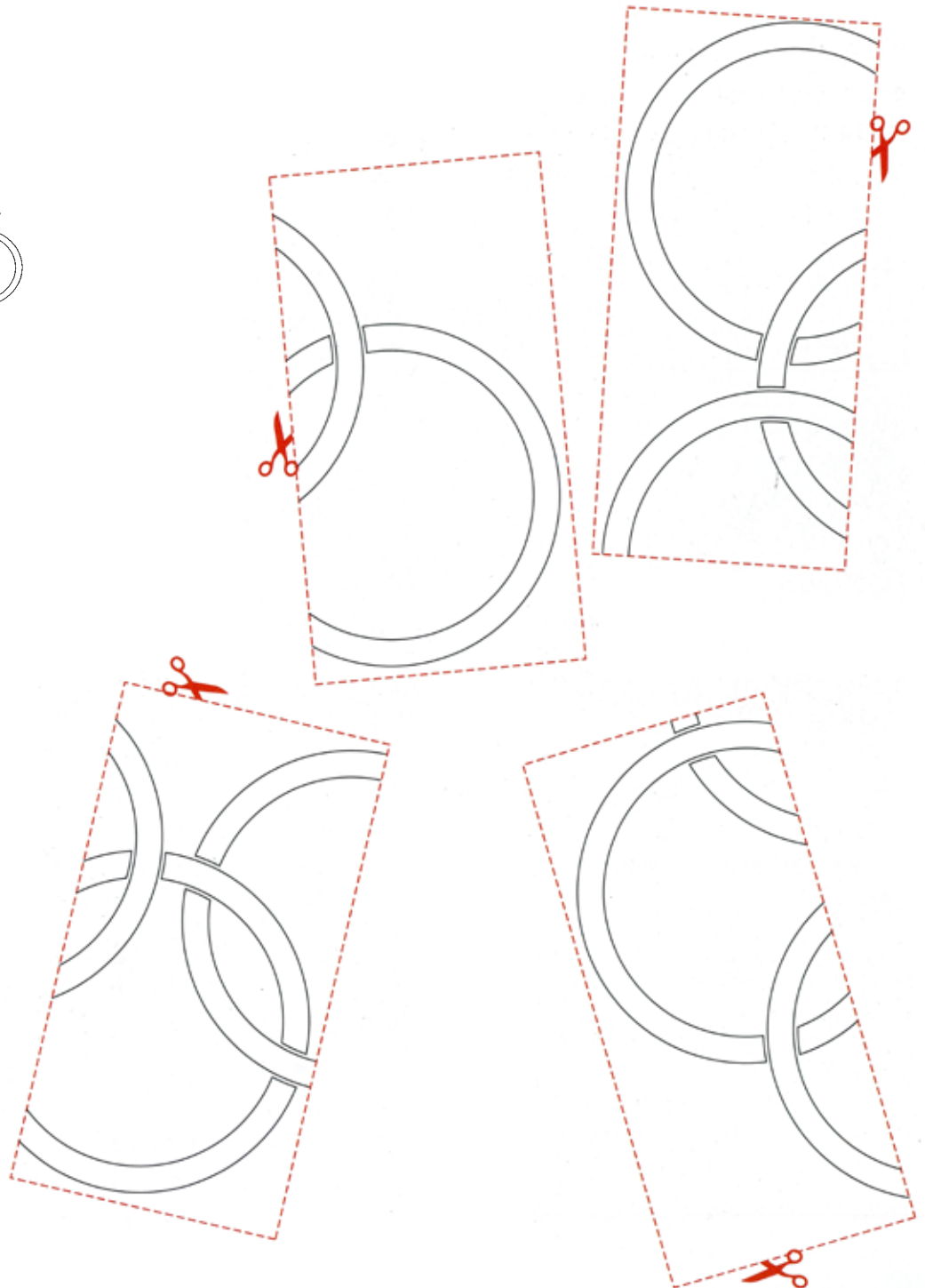


Die Olympischen Ringe

Möchtest du die
Olympischen Ringe
ausmalen?



Schneide zuerst
die Vierecke aus
und setze sie dann
richtig zusammen!



Mit der Olympischen Fackel durch Russland

Das Olympische Feuer wird traditionell in den antiken Stätten von Olympia entzündet. Dies geschieht mithilfe von Sonnenstrahlen, die durch einen Hohlspiegel gebündelt werden. Von Olympia aus wurde das Feuer nach Athen gebracht und dann mit dem Flugzeug nach Moskau transportiert.

In einem gigantischen Fackellauf, der am 7. Oktober 2013 in Moskau begonnen hat, wird die Olympische Fackel durch alle 83 Regionen Russlands getragen. Die Olympische Fackel kündigt die Olympischen Spiele an und soll eine Botschaft des Friedens und der Freundschaft verbreiten. Daher wird sie von den Menschen meistens mit großer Freude und Begeisterung empfangen.

Nach 123 Tagen, 65.000 Kilometern und dem Durchlaufen von rund 2.900 russischen Städten wird die Fackel am 7. Februar 2014 ihr Ziel Sotschi erreichen. Das Eintreffen der Fackel gehört zu den Höhepunkten der Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele. Mit Spannung wird dann erwartet, von wem und wie das Olympische Feuer, das während der gesamten Zeit der Spiele brennt, im Stadion entfacht wird.

Schaue dir die *Strecke des Fackellaufs* mit allen Städten an!



Hängt im Klassenraum eine große Russlandkarte auf und verseht die Städte mit Stecknadeln! Verbindet anschließend die Strecke mit einem Faden!



Erkunde das größte
Land der Welt und trage
die fehlenden Angaben
in die Karte ein!
Die Anfangsbuchstaben
helfen dir dabei.

Städte

Sotschi, Novosibirsk,
St. Petersburg,
Wladiwostok

Flüsse

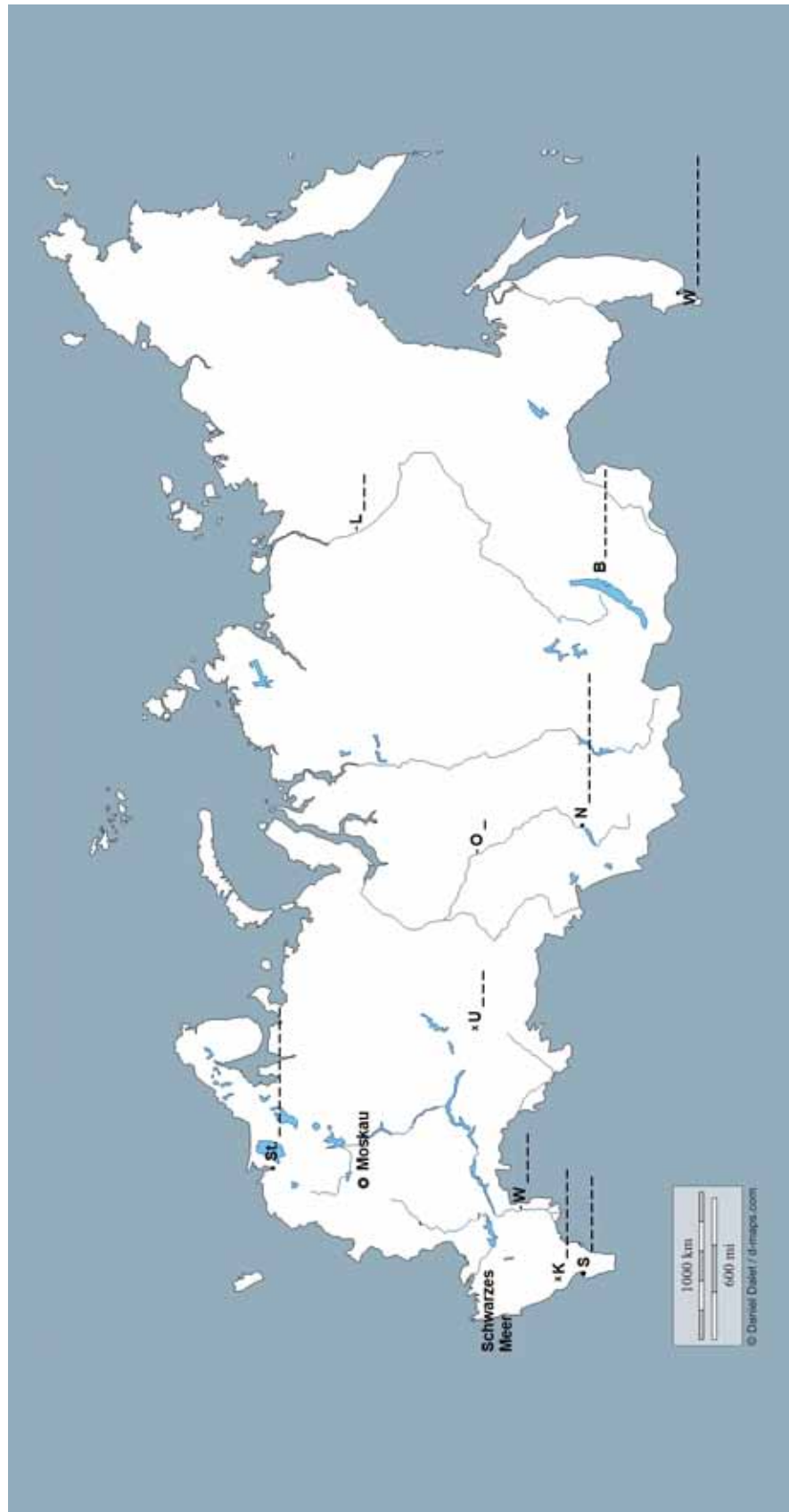
Wolga, Ob, Lena

Gebirge

Kaukasus, Ural

See

Baikalsee



Mach mit beim Fackellauf!

Der Fackellauf von Moskau nach Sotschi führt durch alle Regionen Russlands. Mit rund 65.000 Kilometern – das ist mehr als eineinhalb Mal um die Erde – ist er der längste Fackellauf in der Geschichte Olympischer Winterspiele. Die Fackel wird sogar ins Weltall und zum Nordpol gebracht. Vom Flugzeug bis zum Läufer sind so gut wie alle Transportmittel vertreten. Wirf einen Blick auf die technischen Daten:

Transportmittel für die Fackel	Durchschnitts- geschwindigkeit	Für einen Kilometer
Flugzeug 	ca. 800 km/h	4,5 Sekunden
Auto 	ca. 80 km/h	45 Sekunden
Transsibirische Eisenbahn 	ca. 60 km/h	1 Minute
Eisbrecher 	ca. 40 km/h	90 Sekunden
Russische Troika (Dreigespann) 	ca. 12 km/h	5 Minuten
Läufer 	ca. 10 km/h	6 Minuten
Dein Name: Foto von dir 	ca. km/h	ca. Min.



Gehe mit deiner Klasse einen Kilometer zu Fuß! Wie viel Zeit benötigt ihr? Rechne aus wie schnell du mit deiner Klasse gelaufen bist und trage es in die Tabelle ein!



Laufe einen Kilometer so schnell du kannst! Miss die Zeit! Trainiere deine Ausdauer (zum Beispiel mit dem *Fackelläufer*) und überprüfe nach ein paar Wochen, ob du deine Zeit verbessern konntest!



Ordne die 15 Sportarten und Disziplinen den jeweiligen Piktogrammen zu! Welche fehlen noch?

Nr. Sportart/Disziplin

- Bobsport
- Biathlon
- Curling
- Eishockey
- Eiskunstlauf
- Eisschnelllauf
- Freestyle-Skiing
- Nordische Kombination
- Rennrodeln
- Shorttrack
- Skeleton
- Ski alpin
- Skispringen
- Snowboard
- Snowboard Cross

Die Wintersport-Piktogramme



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15

FAIRPLAY IST, DIE LEISTUNG ANDERER ZU SCHÄTZEN

Philip Boit, der erste Kenianer bei Olympischen Winterspielen

Nagano 1998: Philip Boit ist sehr nervös vor dem Start. Auf diesen Moment hat er sich zwei Jahre lang vorbereitet und nun ist es endlich soweit. Philip erinnert sich noch, als er vor zwei Jahren das erste Mal Schnee sah und anfasste. In seiner Heimat gibt es keinen Schnee, denn Philip kommt aus Kenia, das liegt in Afrika. Er war den langen Weg von Kenia in das kalte Finnland gereist, um dort Skifahren zu lernen und seinen Traum zu verwirklichen. Jetzt hat er es geschafft: Philip nimmt als erster Kenianer an Olympischen Winterspielen teil. Doch er möchte nicht nur teilnehmen, sondern auch sein Bestes geben. Die zehn Kilometer, die vor ihm liegen, werden sehr anstrengend und seine Mitstreiter sind sehr gut. Philip weiß, er hat keine Chance zu gewinnen, aber darum geht es ihm auch nicht. Er ist sehr stolz, ein Pionier (Vorreiter) zu sein.





Redet in der Klasse
darüber, was ihr unter
Fairplay versteht!

Male eine Szene oder
einen Comic!

Schreibe eine eigene
Fairplay-Geschichte
auf!

Jetzt geht es los! Philip läuft Meter für Meter. An das Gefühl, mit Skiern über den Schnee zu gleiten, hat er sich im Laufe der letzten zwei Jahre schnell gewöhnt. Die anderen sind schon weit voraus, doch das spielt für Philip keine Rolle. Auf den letzten Metern, kurz vor dem Ziel, spürt Philip wie seine Kräfte schwinden. Aber was ist denn das? Hinter der Ziellinie sieht er jemanden stehen, der ihn anfeuert, noch einmal alles zu geben. Philip freut sich sehr über den Ansporn, sodass er noch mal all seine Kräfte sammelt und es schließlich über die Ziellinie schafft. Dort gratuliert ihm kein Geringer als der Olympiasieger, der 20 Minuten früher im Ziel angekommen ist. Bevor er mit seinen Freunden die gerade gewonnene neunte Goldmedaille feiert, ist es ihm wichtiger, auf Philip zu warten und ihm zu gratulieren. Durch diese faire Geste entstand eine Freundschaft zwischen den beiden Athleten.

Philip Boit hat mal gesagt: „Ich bin stolz darauf, ein Pionier zu sein. Auch, wenn ich nicht gewinnen kann, ist meine Teilnahme ein Gewinn.“

Fairplay ist, wenn ein Sieger bescheiden bleibt und die Leistung der anderen schätzt – so wie es der Olympiasieger in der Geschichte getan hat!

Verloren! Die Sache mit den Gefühlen

Die Gefühle Trauer, Fröhlichkeit, Wut und Angst kennst du. Du hast sie sicher alle schon am eigenen Leib erlebt. Mit diesen Gefühlen umzugehen, ist manchmal schwierig. Ganz besonders, wenn du wütend bist. Ein Beispiel: Dennis und Lina kommen streitend und mit roten Gesichtern aus der Sportstunde ...



Wie verhältst du dich, wenn du wütend bist?

Schreibt Möglichkeiten, Streit zu schlichten, in der Klasse auf ein Plakat!

Stellt Streitregeln für eure Klasse auf! Welche olympischen Werte sind dabei nützlich?

TIPPS

Wenn du deine Wut loswerden willst, sind hier einige Tipps. So musst du niemanden angreifen, sei es mit Worten oder wie Lina sogar mit den Fäusten:

- Lass die Wut wegfliegen: Schließe die Augen und stelle dir einen Schornstein vor, aus dem dunkler Rauch aufsteigt. Der Rauch ist deine Wut. Nun atme tief ein und so lange du kannst wieder aus. Beim Ausatmen fliegt immer ein Stück vom Rauch weg und er verschwindet am Himmel. Wenn du einige Male ausgeatmet hast, ist der dunkle Rauch weg und du fühlst dich sicherlich schon wieder besser.
- Gehe alleine in einen anderen Raum und schreie, so laut du kannst.
- Stampfe mit den Füßen mehrere Male fest auf den Boden.
- Stell dich in der Turnhalle an die Weichbodenmatte und boxe mehrmals kräftig hinein. In der Klasse oder zu Hause geht das auch mit einem Kissen.

Stell dir vor, du bist wütend und probiere die Anregungen in der Turnhalle aus.

Lass deine Wut raus aus deinem Körper!

Höher, schneller, stärker – um jeden Preis?

Früher, bei den antiken Olympischen Spielen, wurden zu Ehren der Götter sportliche Wettkämpfe ausgetragen. Bevor die Spiele begannen, legten die Athleten und Schiedsrichter im Namen der Götter einen Eid ab, dass sie die Regeln befolgen. Dies geschah nicht ganz ohne Grund, denn auch schon damals ging es nicht immer fair zu. Die Athleten versuchten vieles, um ihre Leistung zu steigern. Zum Beispiel glaubte man, durch den Verzehr vom Fleisch der schnellen Antilope auch schneller laufen zu können. Ob das wirklich etwas nützte ...?



Auch heute wird leider immer wieder mit unerlaubten Mitteln gekämpft, um in den Wettkämpfen „höher-schneller-weiter“ zu kommen und damit viel Geld zu gewinnen sowie berühmt zu werden.

Um diese Ziele zu erreichen, schrecken einige nicht davor zurück, verbotene Medikamente einzunehmen. Damit steigern sie ihre Leistung und verschaffen sich einen ungerechten Vorteil gegenüber anderen, die sich in einem fairen Wettstreit messen wollen. Sie nehmen solche Mittel, obwohl sie damit ihre Gesundheit gefährden. Das versteht man unter „Doping“ und es ist unfair.



**Kennst du andere
Ausdrücke für Doping?
Wo kommt Doping vor?**

**Sprecht in der Klasse
über Doping und sagt
eure Meinung dazu!**

Mach dich fit!

Beim Sport, Spiel und Lernen muss man sich wohlfühlen. Wenn du konzentriert bist, kannst du besser üben bzw. deinen Wettkampf erfolgreicher durchführen. Also, Körper und Geist gehören zusammen, deswegen muss beides trainiert werden.

?!

2



3



5



6



Gymnastik für Geist und Körper

1. Trinke ein Glas Wasser und denke dabei: „Ich schaffe es.“
2. Massiere beide Ohrmuscheln gleichzeitig an der äußeren Rundung von oben bis zu den Ohrläppchen mehrere Male.
3. Überkreuztanzen: Stelle flotte Musik an und tanze dazu, indem du erst mit der rechten Hand das linke Knie berührst und dann die rechte Hand nach hinten schwingst. Anschließend geht es umgekehrt und immer abwechselnd weiter.
4. Nun berührt deine rechte Hand die linke Hacke hinter dem Rücken, führe das Gleiche mit der linken Hand durch.
5. Elefanten-Acht: Strecke den rechten Arm nach vorne und lege das rechte Ohr auf die rechte Schulter. Das ist der Elefantenrüssel, mit dem du nun eine große Acht in die Luft malst. Dabei geht dein ganzer Körper mit, sei locker in den Knien. (fünf- bis sechsmal mit jedem Arm)
6. Die Glocke: Kreuze die Beine, Oberkörper und Arme hängen locker nach vorne am Körper herunter, nun schwingst du den Oberkörper einige Male hin und her wie einen Glockenstrang. Wechsle nach einiger Zeit die Beine, das hintere kommt nach vorn. Diese Übung bringt Körper und Geist so richtig in Schwung.
7. Nun noch einen Schluck Wasser!

„Laufe“ den Fackelläufer bunt!

Der Fackelläufer ist in einzelne Felder aufgeteilt, mit jeweils einer Zahl. Um die Felder auszumalen, musst du aber zunächst ein wenig trainieren. Die Zahl verrät dir, wie viele Hallenrunden du zu laufen hast, bevor du das Feld ausmalen darfst.



So trainierst du
deine Ausdauer.





Veranstaltet einen
„Abfahrtslauf“!

Der große Abfahrtslauf

Stellt euch vor, wir sind auf einer Ski-Freizeit und gleich beginnt der große Abfahrtslauf. Wir müssen uns darauf vorbereiten. Zuerst brauchen wir flotte Musik, damit geht es leichter.

Es geht los:

Alle Kinder verteilen sich im Raum, so dass jeder genug Bewegungsfreiheit hat. Die einzelnen Anweisungen werden vom Lehrer zugerufen und gleichzeitig vorge-macht. Die Schüler versuchen, die Bewegungen nach-zumachen.

Eine gute Ausrüstung ist im Winter wichtig.

Wir ziehen uns erst einmal an:

- Skihose und Jacke anziehen, den Helm nicht vergessen
- in die Skischuhe steigen und sie zuschnallen
- Handschuhe und Skibrille in der Hand halten



Mit dem Bus zum Sessellift:

- in den Bus einsteigen und sich hinsetzen. Die Fahrt dauert 30–60 Sekunden (Haltet durch, euer Lehrer hat die Stoppuhr!)

Wir prüfen unsere Skiausrüstung:

- Skier holen und zum Platz tragen
- Kanten der Skier testen
- Skischuhe in die Bindung stellen und auf Festigkeit überprüfen
- an den Skistöcken Schlaufen und Teller kontrollieren

**Alles in Ordnung? Auf zum Sessellift!**

- auf den Skiern zum Lift schieben und hinten an der Warteschlange anstellen
- mit den Stöcken in der Hand in einer Reihe hintereinander stehen. Abstand halten wegen der Skier
- schrittweise vorwärts gehen
- sich über das Rennen unterhalten

Achtung, der Lift kommt! (Zweier-Sessel)

- zu zweit nebeneinander stehen und die Stöcke in der äußeren Hand halten
- die Skier parallel zueinander ausrichten
- nach hinten sehen und auf den Sessel setzen
- Sicherungsbügel runterklappen (Fahrtdauer: 60 Sekunden, Lehrer stoppt die Zeit)

Bereitmachen zum Ausstieg!

- Sicherungsbügel hochklappen
- gleichzeitig aufstehen und den Sessel verlassen
- zum Start rutschen

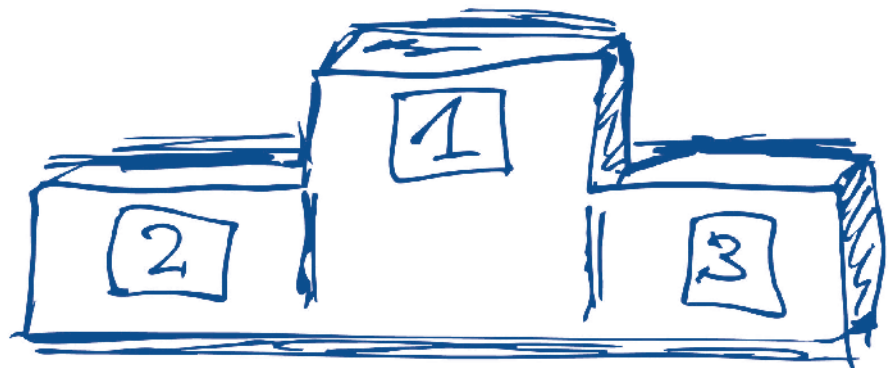
So – nun beginnt das Rennen.**Auf die Plätze ... Fertig ... Los!**

(Dauer: ca. 90 Sekunden, der Lehrer stoppt die Zeit)

- in die Hocke gehen und die Skistöcke nach hinten halten
- in den Knien wippen
- um die Tore fahren – dabei den Oberkörper nach rechts bzw. nach links legen – kleiner Sprung
- Zieleinfahrt und bremsen nicht vergessen

Toll gemacht! Auf geht's zur Siegerehrung!

- Skier abschnallen und über eine Schulter legen
- Skistöcke in die andere Hand nehmen
- zum Siegerpodest gehen und auf das Podest steigen
- allen Freunden und Verwandten zuwinken



Denksport beim Eishockey

Beim Eishockey steht es nach der regulären Spielzeit 3:3. Susi ist verärgert, dass sie das Spiel verpasst hat. Sie möchte nun unbedingt von ihrem Bruder wissen, wie es nach dem ersten und dem zweiten Drittel stand. Allerdings möchte er es ihr nicht gleich verraten. Verschmitzt antwortet er: „Ein kleiner Tipp: Im ersten Drittel hat keine Mannschaft ein Tor geschossen. Jetzt musst du raten, wie das zweite Drittel ausging!“



①

0:0	1:0	2:0	3:0
0:1			
0:			
0:			

②

Endstand	0:0	1:1	2:2	3:3	4:4
Anzahl möglicher Zwischenstände					

Auch nach der Verlängerung bleibt es beim Unentschieden, es kommt also zum *Penalty-Schießen*. Das ist ein bisschen wie der Elfmeter im Fußball. Von jeder Mannschaft treten zunächst drei Spieler an. Sollte es danach noch keinen Sieger geben, tritt jeweils ein weiterer Spieler an, bis es einen Gewinner gibt.



1 Überlegt gemeinsam!

Tragt die möglichen Zwischenstände nach dem zweiten Drittel in eine Tabelle ein!

2 Wie viele Möglichkeiten hätte es bei den Endständen 0:0, 1:1, 2:2, ... gegeben? Was fällt dir auf?

3 Welche Ergebnismöglichkeiten des Penalty-Schießens gibt es? Es geht nun wieder bei 0:0 los.



PARALYMPICS

Sternjunge und Schneeflocke - Das Maskottchen-Duo der Paralympischen Winterspiele 2014



Du möchtest mehr
über die beiden
Maskottchen der
Paralympischen
Winterspiele in
Sotschi erfahren?
Lies hier ihre
wunderbare
Geschichte!

Eines Tages kam ein Sternjunge von einem Planeten, auf dem es sehr heiß war, auf die Erde geflogen. Seine Reise war voller Herausforderungen, denn auf der Erde war alles anders, als er es von zu Hause kannte: kalte Winter, Schnee, Wind und natürlich ganz viele unbekannte Leute. Außerdem sah der Sternjunge nicht so aus wie die Menschen auf der Erde. Er hatte bernsteinfarbene Haut, Funken in seinen großen Augen und Haare, die aussahen wie Flammen.

Aber diese Unterschiede waren nur äußerlich. Da „Sternjunge“ zu jedem freundlich und zudem sehr hilfsbereit war, bemerkten die Menschen ganz schnell, dass sie Sternjunge viel ähnlicher sind, als sie anfangs

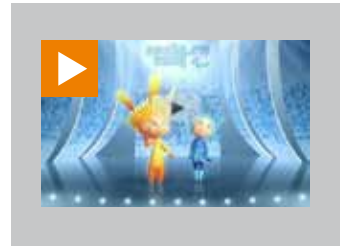
glaubten. Sie brachten ihm Skifahren, Langlaufen und Biathlon bei und schnell wurde er zu einem allseits geschätzten „Liebling“.

Obwohl Sternjunge viele Freunde um sich herum hatte, fühlte er sich ein bisschen einsam. Es gab einfach kein anderes Sterngeschöpf. Deshalb schaute er ganz oft zum Himmel und seufzte ...

Eines Nachts sah er eine wunderschöne Sternschnuppe. Es war aber keine gewöhnliche Sternschnuppe, sondern eine Schneeflocke aus dem All. Sie kam von einem eisigen Planeten auf die Erde hinabgeflogen. Ihre Haut war so weiß wie Pulverschnee und sie sah aus wie ein Schneekristall. Trotz ihres unterschiedlichen Aussehens hatten die beiden viel gemeinsam.

Sternjunge stellte „Schneeflocke“ seinen Freunden auf der Erde vor und brachte ihr vieles über Sport bei. Schneeflocke fing sogar mit dem Skifahren an. Die beiden erfanden zusammen viele neue Sportarten, z. B. Rollstuhlcurling und Schlitten-Eishockey. Den Menschen gefielen diese neuen Sportarten sehr. Es machte ihnen großen Spaß, die Technik der beiden zu imitieren. Jeder wollte so sein wie dieses Sternenpaar.

Sternjunge und Schneeflocke beschlossen, auf der Erde zu bleiben und auch ihre tollen Fähigkeiten außerhalb des Sports zu nutzen. Damit wollten sie den Menschen beibringen, ihre ganz eigenen wunderbaren Qualitäten zu entdecken.





Kennt ihr die Paralympischen Spiele?
Was wisst ihr über sie?

Gestalte ein Bild
mit Sternjunge und
Schneeflocke, das zu
ihrer Geschichte passt!

Schreibe ein gemeinsames Erlebnis der
beiden auf! Zusammen
könnt ihr ein Geschichtenbuch entwerfen!

Kennt du auch ungewöhnliche Freunde, die
ganz verschieden, aber
zusammen sehr stark
sind? Erzähle!

Wie kannst du zum
„Sternjungen“ für andere Menschen werden?
Sammle Ideen mit
deinen Freunden und
setze sie in die Tat um!

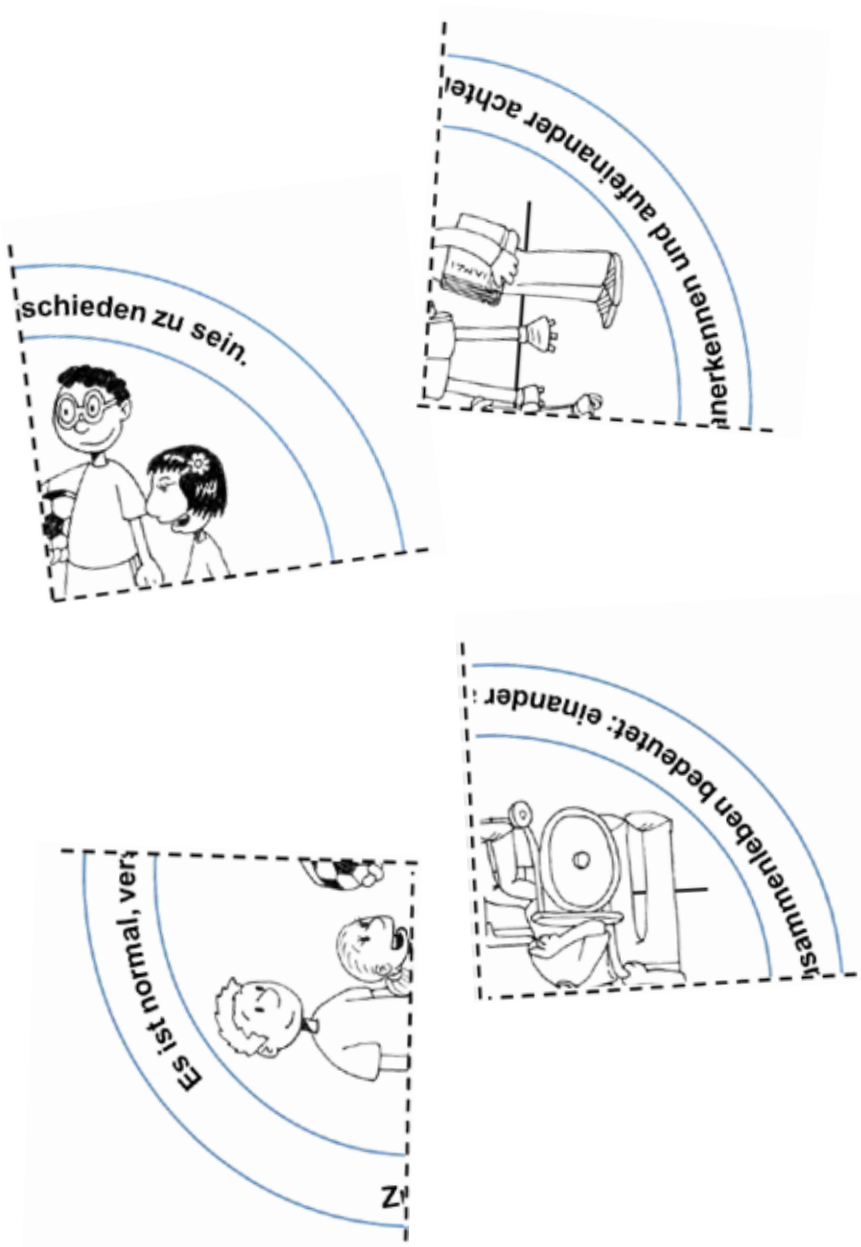
Zu Beginn ihrer Reise mussten die beiden viele Hindernisse überwinden, denn es war nicht immer einfach, sich an einen unbekannten Planeten zu gewöhnen. Aber der Sport hat ihnen geholfen zu verstehen, dass sie sich gar nicht so sehr voneinander unterscheiden. Sie waren vereint in ihren sportlichen Fähigkeiten.

Sternjunge und Schneeflocke sind somit zu einem Freundespaar geworden. Zusammen zeigen sie, dass alles möglich ist.



Wir alle sind verschieden

Werde dir der Vielfalt der Menschen bewusst und lerne sie zu schätzen!



Schneide die Teile aus,
füge sie zusammen und
klebe sie auf!

Diskutiert über das
entstandene Bild und
die Aussagen!

Was heißt überhaupt
„normal“ und wer legt
das fest?

Welche Besonderheiten
habt ihr? Wie geht ihr
damit um?

TEXTE UND GEBETE

Gemeinsam sind wir stark! Das russische Märchen vom „Rübenziehen“



Spielt das Märchen
nach, versucht es
einmal als
Schattenspiel!

Väterchen hat Rüben gesät. Er will eine Rübe herausziehen und packt sie beim Schopf. Er zieht und zieht und kann sie nicht herausziehen. Väterchen ruft Mütterchen. Mütterchen zieht Väterchen, Väterchen zieht die Rübe, sie ziehen und ziehen und können sie nicht herausziehen.

Da kommt das Enkelchen: Enkelchen zieht Mütterchen, Mütterchen zieht Väterchen, Väterchen zieht die Rübe, sie ziehen und ziehen, können sie aber nicht herausziehen.

Nun kommt das Hühnchen: Hühnchen zieht Enkelchen, Enkelchen zieht Mütterchen, Mütterchen zieht Väterchen, Väterchen zieht an der Rübe, aber sie können sie nicht herausziehen.



Jetzt kommt das Hähnchen: Hähnchen zieht am Hühnchen, Hühnchen zieht am Enkelchen, Enkelchen zieht am Mütterchen, Mütterchen zieht am Väterchen, Väterchen zieht an der Rübe: sie ziehen und ziehen und ... schwupps, ist die Rübe heraus. Nun ist das Märchen aus.

Spielbeschreibung „Rübenziehen“:

Alle Spieler bis auf einen legen sich auf den Bauch, mit dem Kopf nach innen in einen Kreis und halten sich an den Händen fest. Der Spieler außen ist der „Bauer“ und versucht nun, die „Rüben“ an den Füßen aus dem Kreis herauszuziehen. Wer sich nicht mehr an den anderen festhalten kann, wird selber zum Rübenbauer und hilft ihm nun beim Rübenziehen.

Variante: Legt euch auf den Rücken statt auf den Bauch!

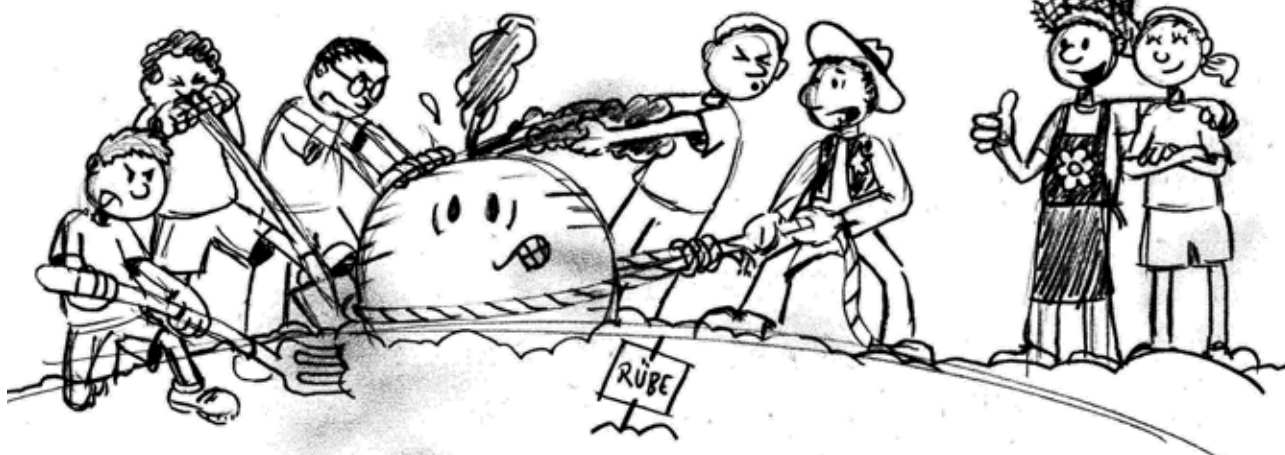
Hierbei ist Fairplay wichtig! Bevor sich jemand wehtut, denkt an den Spruch: „Fair geht vor!“



Probiert das Spiel „Rübenziehen“ im Sportunterricht aus! Schaut, wann und wie es am einfachsten geht!

Wenn du etwas nicht alleine schaffst, so kannst du dir Hilfe holen, denn gemeinsam geht vieles leichter!

Welche Spiele kennst du, bei denen es im Team viel einfacher geht? Erkläre!



„Sascha geizte mit den Worten“

© Anton B. Kraus, Fidula-CD 4401 „Tanzlieder für Kinder“,
Fidula-Verlag Boppard/Rhein, www.fidula.eu

Einer



1. { Sa - scha geiz - te mit den Wor - ten ü - ber - all und al - ler - or - ten, }
konn - te ho - he Bo - gen spuk - ken, fröh - lich mit den Oh - ren zuk - ken. }

Alle



1. Nja, nja, nja, nja, nja, nja, nja, nja, nja, nja, nja. Heil

2. Nja, nja, nja, nja, nja, nja, nja, nja, nja, nja, nja. Heil

2.

Saschas Vater wollt' mit Pferden
reich und wohlhändig werden;
viele drehten manche Runde,
zehn Kopeken in der Stunde ...

4.

Und die kleinen Pferdchen haben
Sascha, diesen Riesenknaben,
irgendwoherum gebissen
und die Hose ihm zerrissen ...

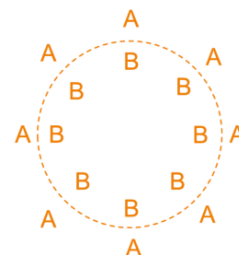
3.

Sascha liebte nur Geflügel,
Rosse hielt er streng am Zügel,
tat sie striegeln oder zwacken
an den beiden Hinterbacken ...



... und jetzt wird getanzt!

Aufstellung: Die Kinder stehen sich paarweise im Kreis gegenüber, die Arme sind verschränkt vor der Brust.



Text	Takt	ZZ	Beschreibung
Sascha geizte ...	1 – 3	1 und, 2 und ... 6 und	6 Seitgalopp nach rechts
... aller orten,	4	7 und 8	3 Stampfer rechts–links–rechts am Platz
konnte hoch ...	5 – 7	1 und, 2 und ... 6 und	6 Seitgalopp nach links
... Ohren zucken	8	7 und 8	3 Stampfer links–rechts–links am Platz
Nja, nja, nja ...	9 – 11	1 und, 6 und	Paare stehen sich wieder gegenüber und 2 und ... haken sich mit dem rechten Arm ein, 6 kleine Hüpfen mit rechts beginnend, im Kreis
nja. Hei!	12	7 und 8	Arme lösen und vor der Brust verschränken, Gegenüber anschauen, Schlusshüpfer auf der Stelle mit Hüpfedrehung nach rechts, links, rechts
Nja, nja, nja ...	13 – 15	1 und, 2 und ... 6 und	Paare haken sich mit dem linken Arm ein, 6 kleine Hüpfen mit links beginnend, im Kreis
Nja.	16	7 und	Sich gegenüberstellen und Arme vor der Brust verschränken,
Hei!		8	in die Hocke gehen, Sprung in den Stand, dabei rechtes Bein nach vorne strecken. Pause

Fürbitten und Dankesgebete im Sport

Wie jeder Mensch, haben natürlich auch die Sportler der Olympischen und Paralympischen Spiele manchmal Sorgen. Viele Menschen beten dann zu Gott. Wenn die Olympia-Teilnehmer möchten, können sie sogar zu einem Olympiapfarrer gehen. Die Olympischen und Paralympischen Spiele sind aber auch ein großer Anlass zur Freude und zur Dankbarkeit. Auch diese Gefühle kann man Gott gegenüber ausdrücken.



Bastelt aus diesem Kreuz einen Gebetswürfel!

Würfelt jeweils ein Thema und überlegt euch dazu Fürbitten, Dankesgebete oder freie Gebete!

Jeder, der möchte, darf sein Gebet vortragen.



Blockschrift

OLYMPIA RUFT: MACH MIT!

Dazu benötigen wir:

- Papier A4
- Bunt- oder Filzstifte verschiedener Strichstärken

Arbeitsschritte:

- Schreibe den Text der Titelseite deiner Olympiamappe mit großen Druckbuchstaben auf das Papier.
- Gehe so vor, dass du zuerst mit Bleistift die Umrisslinien der einzelnen Buchstaben schreibst.
- Zeichne dann die Umrisslinien mit einem dünnen Filzstift oder einem Buntstift nach und fülle danach die Buchstaben mit Farbe, unterschiedlichen Schraffierungen und Strukturen.
- Du kannst auch den Hintergrund gestalten.

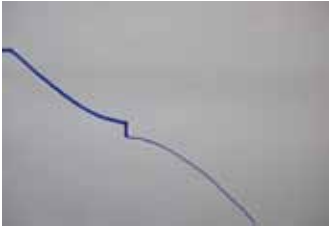


Wir gestalten ein
Deckblatt für unsere
Olympiamappe.





Darstellung eines Bewegungsablaufes: ein Skispringer in Aktion



Dazu benötigen wir:

- Zeichenblock A3 oder Tapetenreste
- Wasserfarben
- Zahnbürste
- Bleistift
- Ausgeschnittene „Körperteile“ (Vorlage)



Arbeitsschritte:

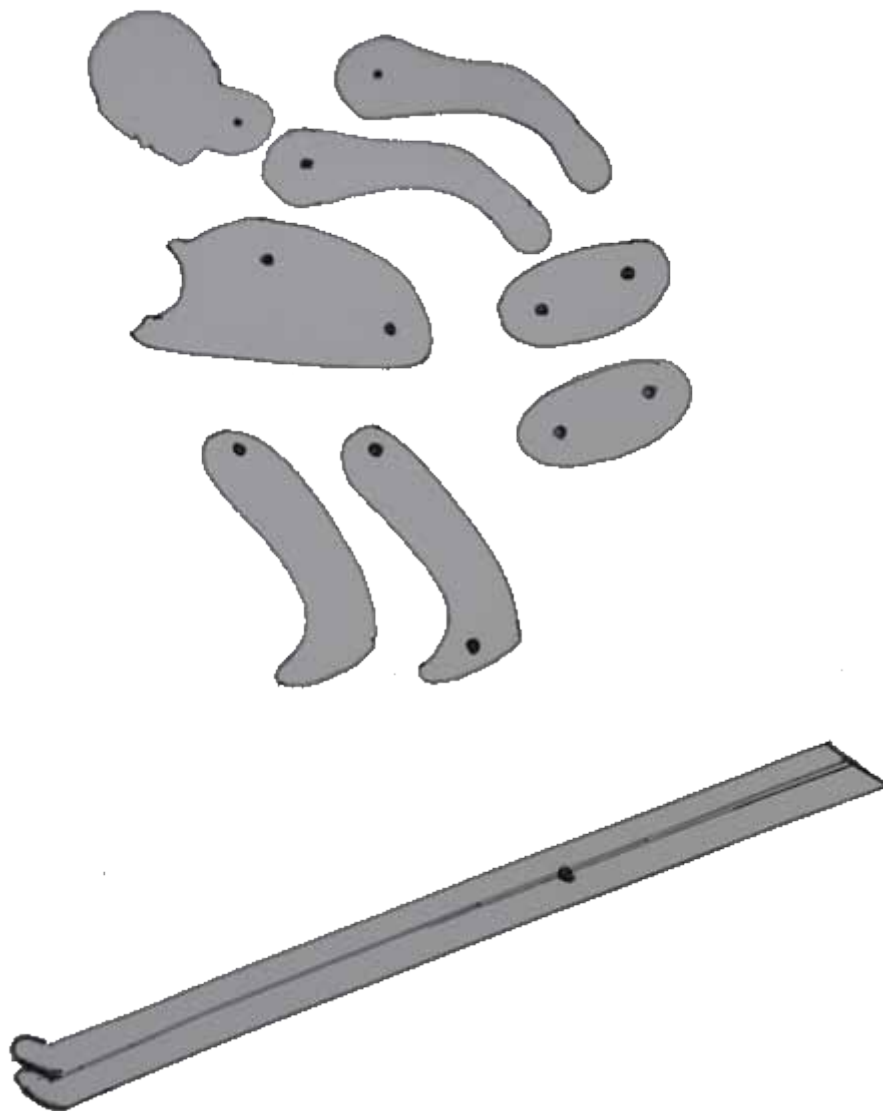
- Kopiere die Vorlage auf mindestens 160g-Papier und schneide die „Körperteile“ aus.
- Zeichne dann das Motiv einer Sprungschanze auf das Zeichenblatt.
- Lege auf dein Zeichenblatt die ausgeschnittenen „Körperteile“, so dass ein Skispringer im jeweiligen Bewegungsablauf dargestellt wird.
- Wende nun die Spritztechnik an: „Überspritze“ mit der Zahnbürste und Wasserfarben die einzelnen Bewegungsphasen.





Wir gestalten den
Bewegungsablauf
eines Skispringers nach!

Vorlage:



OLYMPIA-QUIZ

?!

Der Lauf beginnt. Gehe durch das Labyrinth! Sammle auf dem Weg deiner Antworten die Buchstaben ein! Trage diese in die leeren Felder ein!

--	--	--	--	--	--	--	--

START

Sotschi ist die

- V** größte Stadt
- G** kleinste Stadt
- O** längste Stadt

Russlands.

Vom Strand aus sieht man die Gipfel des

- A** Uralgebirges.
- P** Kaukasusgebirges.
- M** Riesengebirges.

A

G

V

O

Sotschi liegt auf dem gleichen Breitengrad wie

- Y** Nizza.
- G** London.
- L** Berlin.

M

G

Sotschi liegt am

- A** Gelben Meer.
- O** Roten Meer.
- L** Schwarzen Meer.

L

M

P

In der Gegend von Sotschi finden wir

- C** Kaffeeplantagen.
- D** Reisfelder.
- M** Teeplantagen.

Y

L

V

O

D

A

An der Küste von Sotschi werden die

- D** Biathlonwettbewerbe
- V** Snowboardwettbewerbe
- I** Eiskunstlaufwettbewerbe

ausgetragen.

D

I

S

Die Eröffnungs- und die Schlussfeier finden im

- S** Gebirgsdorf Krasnaja Poljana
- A** Olympiastadion
- G** Kaukasusgebirge

statt.

A

ZIEL

OLYMPISCHE ERZÄHLTEXTE

Folgende Erzähltexte und Geschichten stellen olympische Erlebnisse und Begebenheiten in den Mittelpunkt:

„Ein Traum, ein Ziel“

von Isabella Laböck

„Ein Traum, der sich verwirklichen ließ“

von Verena Bentele

Diese Texte können in vielfältiger Weise für den Unterricht genutzt werden:

1. Textpräsentation

- Vorlesen (Lehrkraft/Schüler)
- Lehrererzählung (Text als Erzählgrundlage)
- stilles Lesen (evtl. mit Aufträgen)

2. Handlungs- und produktorientierte Textumsetzung

a. Mündlich

- Schlüsselstellen des Textes markieren und die Erzählung mit eigenen Worten wiedergeben
- Radiobericht selber zusammenstellen: Einleitungspassage – Reporter spricht zum Thema – Schlussbewertung (Vortrag z. B. mit einem Diktiergerät aufnehmen)
- Interview gestalten (z. B. Reporter befragt den Sportler)

b. Schriftlich

- Zeitungsbericht über den Wettkampf formulieren: Schlagzeilen finden – Bericht verfassen
- Tagebucheintrag des Sportlers gestalten
- zusätzliche Personen erfinden und dafür eine Rolle im Text entwerfen (z. B. „Ein Zuschauer erzählt“)
- Dialog verfassen (z. B. Sportler – Trainer)
- Erzählung fortsetzen (z. B. „Mein Empfang zu Hause“)

c. Visuell-akustisch, szenische Gestaltung

- Text im Spiel darstellen (z. B. Drehbuch schreiben, Rollen spielen)
- einzelne Szenen als lebendiges Bild darstellen und abfotografieren
- in einer Schuhschachtel aus verschiedenen Materialien (Pappe, Papier, Stoffe, Knete ...) einzelne Schauplätze aufbauen
- Text beim Vorlesen mit atmosphärisch passender Musik unterlegen

Isabella Laböck



*Teilnehmerin an den
Olympischen Spielen
in Vancouver 2010*

*Weltmeisterin 2013
im Parallel-Riesenslalom*

Ein Traum, ein Ziel!

Im Alter von sechs Jahren kam ich 1992 durch meinen großen Bruder zum Snowboarden. Er hatte die neue Sportart für sich entdeckt und da dauerte es natürlich nicht lange bis ich, die kleine Schwester, die Skier in die Ecke stellte und ihrem großen Bruder nacheifern wollte. Denn alles, was große Brüder machen, ist sowieso das „Allercoolste“ auf der Welt. Also: Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg, und ich bekam mein erstes Snowboard.

Was sah ich lustig aus! Meine „Snowboardschuhe“ waren meine damaligen Skischuhe, mit denen man gut die Plattenbindung benutzen konnte. Und das Beste: Meine Hose war damals viel zu kurz und ich musste weiße Stulpen über den Skischuhen tragen. Noch heute lache ich gerne, wenn ich dieses Bild sehe. Denn man muss wissen, dass damals die Kleidung der Snowboarder übergroß war. Alle trugen ihre Hosen und Jacken im sogenannten „Baggystyle“, also mindestens drei Nummern zu groß. Das musste einfach sein!

Beim Snowboarden machte ich schnell Fortschritte. Aber das musste ich auch, um mit meinem Bruder, der ja schon ein bisschen besser war, mithalten zu können. Mit viel Ehrgeiz und Willen habe ich es geschafft und wurde in seine Trainingsgruppe aufgenommen. Schon bald habe ich an den ersten Wettkämpfen teilgenommen – damals hießen sie noch Torläufe: zuerst im Riesenslalom oder im Parcours mit Schanzen und Steilwandkurven, in denen man seine Kunststücke zeigen musste.

Über die Jahre habe ich gemerkt, dass meine Stärken in den alpinen Disziplinen lagen, das heißt im Parallel-Slalom und Parallel-Riesenslalom. Auf diese beiden Disziplinen habe ich mich dann auch spezialisiert und den Fokus gelegt.



Aber nicht nur, weil mir diese Disziplinen irgendwie mehr lagen, habe ich mich für sie entschieden, sondern auch, weil es dort viele Idole und Vorbilder für mich gab. Viele kamen aus dem Verein, für den ich startete und ich konnte sie jedes Wochenende vor dem Fernseher bewundern sowie bei ihren Wettkämpfen mitfeiern. Und dann wurde Snowboarden 1998 in Nagano endlich olympisch! Wir waren plötzlich bei dem sportlichen Event schlechthin mit am Start. Ein größeres und wichtigeres Ereignis als die Olympischen Spiele gibt es für einen Sportler nicht!

Damals als Zwölfjährige war mein Traum geboren, irgendwann auch dort dabei sein zu können und alles

dafür zu tun. Seitdem habe ich gekämpft und musste viele Rückschläge hinnehmen. Aber ich habe mich nicht unterkriegen lassen, sondern bin immer wieder stärker aufgestanden.



2010 bei den Olympischen Spielen in Vancouver war es dann endlich so weit: meine ersten Spiele! Noch jetzt habe ich Gänsehaut, wenn ich an den Einmarsch bei der Eröffnungsfeier denke, an das gesamte Flair, an das Drumherum, an die vielen Sportler aus der ganzen Welt, die alle den gleichen Traum haben und dasselbe Ziel verfolgen.

Snowboarden hat meine ganze Kindheit und Jugend bestimmt, es war und ist das Größte für mich. Durch die Sportart habe ich eine „zweite Familie“ gewonnen. Ich möchte den nicht immer einfachen Weg bis jetzt nicht missen. Im Leben gibt es immer einmal Höhen und Tiefen, ganz besonders im Sport. Aber das Wichtigste ist, aus all dem zu lernen und an seinen Zielen und vor allem Träumen festzuhalten. Egal, was man anpackt, man kann alles schaffen, wenn man an sich glaubt. Und der Weg, den ich bis jetzt gegangen bin, hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich jetzt bin.

Den ersten großen Traum habe ich mir 2013 erfüllt, als ich Snowboard-Weltmeisterin wurde. Mit diesem unbeschreiblichen Gefühl und viel Motivation geht es für mich hoffentlich 2014 zu den Olympischen Spielen nach Sotschi.

Eure Isabella

Ein Traum, der sich verwirklichen ließ

Ich bin blind. Trotzdem, oder gerade deshalb spielt der Sport eine ganz besondere Rolle in meinem Leben. Ich strenge mich gern so richtig an! Dabei merke ich, dass ich meine Grenzen erreiche und spüre, dass ich durch Training immer ein wenig schneller werde. Als ich 1992 mit zehn Jahren zum ersten Mal auf Skiern stand und mit einem Begleitläufer erste Erfahrungen in der Loipe sammelte, konnte ich mir eine eigene sportliche Karriere noch nicht vorstellen. Das Wort „Paralympics“ klang für mich wie ein ferner Traum.

Während der Olympischen Spiele 1994 in Lillehammer verfolgte ich dann stundenlang die Rennen vor dem Fernseher, und meine Bewunderung galt den großen Skistars. Ich versuchte mir vorzustellen, welch ein Gefühl es sein muss, bei Olympischen oder Paralympischen Spielen dabei zu sein. Und wie jedes sportbegeisterte Kind träumte auch ich davon, selbst einmal an einem großen Wettkampf vor vielen Zuschauern teilzunehmen. Dieses große Ziel motivierte mich auch, mit regelmäßigem Training im Biathlon anzufangen und meine Leistungen kontinuierlich zu steigern. Bald schon konnte ich erste Erfolge verzeichnen und wurde sogar bei nationalen Titelkämpfen und internationalen Veranstaltungen eingesetzt.

Doch nicht immer lief alles nach Plan, manche Probleme mussten zur Seite geräumt werden. Meine erste große Enttäuschung hatte ich bei der Weltmeisterschaft 1996

Verena Bentele



Zwölffache Paralympics-Siegerin

Vierfache Weltmeisterin im Langlauf und Biathlon

in Sunne (Schweden) zu verkraften. Wegen einer Grippe konnte ich an den Wettkämpfen nicht teilnehmen. Die Verzweiflung war groß. Dennoch gelang es mir, mich in den nächsten Jahren immer wieder mit Hilfe meiner Trainer, meiner Familie und vor allem durch den Spaß am Sport für die Wettkämpfe zu motivieren. Trainings-ehrgeiz und Disziplin ermöglichten es mir, die Strapazen einer langen Sportlerkarriere zu überstehen und mich für insgesamt vier Paralympics zu qualifizieren.



Paralympics sind immer etwas ganz Besonderes. Sie finden zwei Wochen nach den Olympischen Spielen statt, die paralympischen Athleten laufen auf den gleichen Strecken wie die olympischen Kollegen und es sind viel mehr Zuschauer da, als wir es von allen anderen Rennen kennen. Schon bei der Ankunft im paralympischen Dorf spürte ich jedes Mal die angespannte prickelnde Atmosphäre, die dort herrschte. Meine Nervosität vor den Wettkämpfen war in all den Jahren so stark, dass ich mich auf nichts anderes als den Startschuss konzentrieren konnte. Danach galt meine gesamte Aufmerksamkeit immer meinem Begleitläufer. Er sagt blinden Athleten mit der Stimme an, dass sie nach links, rechts oder geradeaus laufen sollen. Beim Schießen darf der Begleitläufer nicht helfen. Dabei lege ich mich auf den Boden, habe einen Kopfhörer auf und höre einen Ton. Wenn ich das Gewehr bewege, dann verändert sich der Ton. Je höher er wird, desto näher bin ich am Zentrum der Scheibe. Nur wer gut zuhören kann, hat im Biathlon als blinder Sportler die Chance auf die Goldmedaille.

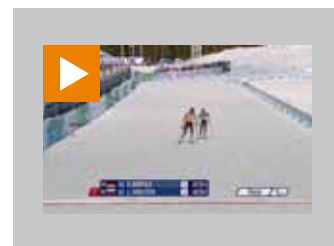
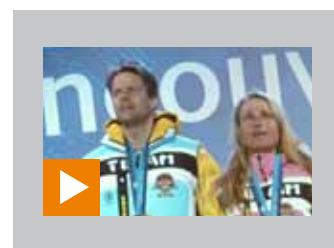
Wie nahe Sieg und Niederlage beieinander liegen, wird im Sport immer sehr deutlich. In manchen Rennen habe ich vorbeigeschossen und musste viele Strafrunden laufen. Nicht immer gewinnt der Athlet, der die schnellste Zeit laufen kann. Wichtig ist auch, dass Sportler ruhig und konzentriert sind, dass sie sich nicht ablenken lassen und sie wirklich an den Sieg glauben.

Ich habe 1998 in Nagano bei den Paralympics eine Gold-, zwei Silber- und eine Bronzemedaille gewonnen. Vier Jahre später in Salt Lake City habe ich vier Goldmedaillen erkämpft und in Turin kamen 2006 zwei Siege und eine Bronzemedaille hinzu. Meine erfolgreichsten Paralympics waren die Wettkämpfe in Vancouver. 2010 stand ich fünfmal ganz oben auf dem Podest und beendete nach diesem tollen Erfolg ein Jahr später meine Karriere.

Im Sport beeindruckte mich nicht nur die Begeisterung der Zuschauer an der Strecke, sondern auch das Zusammengehörigkeitsgefühl, das die Sportler im paralympischen Dorf verband. Mir wurde deutlich, dass es nicht nur wichtig ist, sich über seinen eigenen, sondern auch über den Sieg eines anderen Sportlers freuen zu können. Nicht nur Siegen, sondern auch Verlieren will gelernt sein.

Das überwältigende Gefühl, an Paralympics teilzunehmen, drückt sich nicht nur in Siegen und guten Ergebnissen aus, sondern vor allem auch in dem Bewusstsein, dabei gewesen zu sein.

Eure Verena



QUELLEN- UND LITERATURHINWEISE

CLEMENS, F./KRUSE, B. (Hrsg.), **Chronik. 100 Jahre Olympische Spiele 1896 – 1996**, Gütersloh/München 1995

EDEL Germany, **Pierre Baron de Coubertin**, Hamburg 1999 (= Audio-CD Folge 4. Wer ist das?).

FACH, S./SCHWENKROS, B. (Hrsg.), **Die russische Schwarzmeerküste**, Berlin 2005

FÜLLGRABE, J., **Der Kult um die Athleten**, in: Praxis Geschichte 21(2008)3, S. 4 – 10

HATZI, Y., **Olympia und die Olympischen Spiele**, Athen 2004

HÖFELE, H. E. /STEFFE, S., **Europa in 80 Tönen**, Münster 2006

HORN, A./PAUL, H., **Geschichten über Fairness im Sport**, Donauwörth 1999

HUSEMANN, D., **Spiele, Siege und Skandale**, Frankfurt am Main 2007

KLUGE, V., **Olympische Winterspiele – Die Chronik**, Berlin 1999

KRAUS A. B., **Sascha geizte mit den Worten**, Boppard/Rhein und Salzburg o. J. (= Audio-CD 4401. Tanzlieder für Kinder)

LUTHER, D./HOTZ, A. (Red.), **Erziehung zu mehr Fairplay**, Bern (1998)

NATIONALES OLYMPISCHES KOMITEE FÜR DEUTSCHLAND (Hrsg.), **Olympische Erziehung – eine Herausforderung an Sportpädagogik und Schulsport**, Sankt Augustin 2004

NAUL, R., **Olympische Erziehung**, Aachen 2007 (= Edition Schulsport 7)

NAUL, R./GEBMANN, R./WICK, U., **Olympische Erziehung in Schule und Verein. Grundlagen und Materialien**, hrsg. von der DEUTSCHEN OLYMPISCHEN AKADEMIE, Schorndorf 2008

OLYMPISCHE SPORTBIBLIOTHEK (Hrsg.), **100 Jahre Olympische Spiele der Neuzeit**, VHS-Video, München 1995

SINN, U., **Olympia: Kult, Sport und Fest in der Antike**, München 1996

WACKER, C., **Olympia. Ein kulturhistorischer Rundgang**, München 2004

WIMMERT, J., **Die Olympischen Spiele**, Nürnberg 2004 (= Was ist was, Band 93)

Weiterführende Internetadressen:

www.doa-info.de

www.dosb.de

www.olympic.org

www.sochi2014.com

www.blinde-kuh.de

www.fidula.eu

www.kindercampus.de

www.kindernetz.de

www.krasnodar-region.de/städte-der-region/30-sotschi

www.oekotopia-verlag.de

www.reiserat.de/reisen_welt/gus/russland/sotschi

www.russlandjournal.de/russland/sotschi

www.sochi.de

www.sotschi.ru

www.sotschi-olympiade2014.de

www.sportunterricht.de

www.weltmusik-fuer-kinder.de/portal/