

# OLYMPISCHE WINTERSPIELE AN UNSERER SCHULE

von Katharina Negele

Sportpraxis: Olympische Winterspiele im Sportunterricht und an der Schule; Vorbereitung auf das Skilager/die Wintersporttage.

**Sekundarstufe I (und II)**  
(vorwiegend Klasse 5-7)

Unterrichtsfach:  
• Sport

auch für fächerübergreifenden Unterricht geeignet

## **A0** Vorüberlegungen und Lehrerhinweise

VORWISSEN AKTIVIEREN

---

## **A1** Einstimmung auf das Thema

KOMPETENZEN ENTWICKELN

---

## **A2** Sportpraxis: Olympische Winterspiele mit Teamcharakter für kurze Unterrichtssequenzen

## **A3** Sportpraxis und -theorie: Anregungen für Olympische Winterspiele innerhalb von Projekttagen

## **A4** Sportpraxis: Vorbereitung auf das Skilager/die Wintersporttage in einer Unterrichtsreihe

ARBEITSMATERIAL

---

## **A5** Anhang

 Quellen- und Literaturhinweise

 **Material – Schüler M1-M6**

 **Online-Material M7-M11**

## A0 Vorüberlegungen und Lehrerhinweise

Die Olympischen Winterspiele in PyeongChang sind das Wintersport-Großereignis 2018 und deshalb ein besonderer Anlass, die Grundprinzipien der Olympischen Erziehung in den Unterricht zu integrieren und die Werte Leistung, Freundschaft und Respekt zu vereinen.

Diese Material- und Umsetzungsangebote enthalten Ideen zur praktischen Beschäftigung mit den Olympischen und Paralympischen Winterspielen im Unterricht der Sekundarstufe I und sollen vielfältige und flexible Unterstützungsmöglichkeiten bieten, die Idee der Winterspiele im Sportunterricht umzusetzen. Die dazu konzipierten Materialien bieten verschiedene Einsatzmöglichkeiten für die Sportpraxis, je nach Zielsetzung, Adressatengruppe und zur Verfügung stehender Zeit.

Den paralympischen Disziplinen wird innerhalb der Materialien ebenfalls Beachtung geschenkt. Dadurch werden Zugangsmöglichkeiten geschaffen, die sportliche Leistung anders zu erfahren. Die Schüler können ihre eigenen Winterspiele so auf vielfältige Weise erleben.

Übergeordnetes Ziel ist es, Ideen und Materialien zur Verfügung zu stellen, die in der Praxis den Fokus auf die spielerische Verbesserung der motorischen Grundfähigkeiten und der konditionellen Fähigkeiten legen.

Darüber hinaus werden Anregungen gegeben, wie bei einer umfangreicheren Behandlung des Themas „Olympische Winterspiele“ die Verknüpfung von Praxis und Theorie gestaltet werden kann. Hier gibt es fachliche Anknüpfungspunkte und Hinweise für eine angemessene Bearbeitung in der Sekundarstufe II.

### Der rote Faden: Teamwettbewerbe

Den Teamwettbewerben wird bei den Olympischen Winterspielen immer mehr Bedeutung beigemessen, was auch zwei der 2018 neu eingeführten Wettbewerbe verdeutlichen: die Teamwettbewerbe für Frauen und Männer im alpinen Skisport und das Mixed-Doppel im Curling. Dass solche Teamwettbewerbe einen besonderen Anreiz haben und eine besondere Herausforderung sind, zeigen auch bereits etablierte Wettbewerbe. Die Erfahrung, gemeinsam etwas als Team zu erreichen, ist ein wichtiger Bestandteil der Olympischen Erziehung, weshalb die Teamkomponente in den Materialien immer wieder aufgegriffen wird. Auch bei Olympischen Winterspielen in der Schule wetteifern Schüler mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen miteinander und können sich im Team erfolgreich ergänzen.

Die Ideen und Materialien aus den Kapiteln A1 bis A4 lassen sich selbstverständlich beliebig und unabhängig voneinander verwenden.

In A1 werden zunächst verschiedene Anregungen gegeben, um in das Thema „Olympische Winterspiele“ einzuführen.

A2 bietet einen Entwurf für „Kleine Olympische Winterspiele“ wie sie mit einzelnen Klassen in einer oder zwei Doppelstunden durchgeführt werden können. Die Stationen können leicht an die gegebenen Unterrichtssituationen angepasst werden (Anzahl, Varianten, etc.). Zu beachten ist



Eine didaktische Matrix zur Olympischen Erziehung ist im „Basiswissen Olympische Spiele“ der Deutschen Olympischen Akademie auf S. 57 zu finden. Zugriff unter: [www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/36-basiswissen-olympische-spiele](http://www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/36-basiswissen-olympische-spiele)



In den höheren Jahrgangsstufen ist eine Verknüpfung von Theorie und Praxis sinnvoll.

### Teamwettbewerbe in PyeongChang 2018:

- Teamwettbewerb für Männer und Frauen Ski Alpin (neu)
- Mixed-Doppel Curling (neu)
- Teamstaffel im Rodeln
- Teamwettbewerb im Skispringen
- Teamwettbewerbe im Biathlon (Staffel, Mixed-Staffel)
- Teamwettkampf in der Nordischen Kombination
- Teamwettbewerbe im Skilanglauf (Teamsprint, Staffel)
- Teamwettbewerb im Eiskunstlauf
- Teamverfolgung im Eisschnelllauf
- Staffellauf im Shorttrack
- Eishockey

lediglich, dass der Zeitaufwand für Auf- und Abbau im möglichst idealen Verhältnis zur Bewegungszeit stehen sollte.

A3 nimmt die Idee der Olympischen Winterspiele aus A2 auf und erweitert sie. In Form von Projekttagen können die Winterspiele in größerem Umfang für mehrere Klassenstufen stattfinden. Zusätzliche Anregungen eröffnen den Schülern – neben der Sportpraxis – Einblicke und theoretische Erfahrungen zum Thema „Olympische Winterspiele“.

A4 bietet Anregungen für die Vorbereitung eines Skilagers oder einer Winter-sportwoche im Sportunterricht.



In allen Jahrgangsstufen flexibel einsetzbar. Auch fachübergreifend einsetzbar.

### A1 Einstimmung auf das Thema

Im Folgenden werden verschiedene Ideen angeboten, um das Vorwissen und die Neugier der Schüler zu aktivieren und Impulse zu setzen. Dies kann direkt zu Beginn des Sportunterrichts, in der Vorstunde der Olympischen Winterspiele oder in Form eines kleinen Theorieblocks zum Thema Olympische Winterspiele geschehen.

#### Erste Impulse

- Anschauen des Videos „Soohorang, the Olympic Champion“, „Bandabi, the Paralympic Champion“ oder „PyeongChang 2018 First Episode of Mascot Animation Video 2018“.

→ Die Videos enthalten Team- bzw. Partnerkomponenten, die mit den Schülern thematisiert werden können, um den Einstieg zum Thema „Wintersport im Team“ abzurunden.

### Material M1 - M5



„Soohorang, the Olympic Champion“

(Länge 1:53 min)

[www.youtube.com/watch?v=ZgDvhixeq0](http://www.youtube.com/watch?v=ZgDvhixeq0)



„Bandabi, the Paralympic Champion“

(Länge 1:08 min)

[www.youtube.com/watch?v=53jzdzSHRaM](http://www.youtube.com/watch?v=53jzdzSHRaM)

- Pantomime-Spiel zu verschiedenen Wintersportarten oder bekannten Wintersportlern (Material M1)
- Teppichfliesen-Staffel zum Aufwärmen (Material M2)  
→ danach thematisieren, welche Sportarten damit dargestellt werden können (Bobfahren, Curling, ...)
- Verschiedene Aufwärmspiele zum Thema Paralympics:
  - Blind Laufen mit Begleitläufer (beispielsweise als Staffel oder durch einen Parcours) (Material M3)
  - Blind Laufen ohne Begleitläufer (nur akustische Signale) (Material M4)
  - Sledge-Eishockey: Schlappenhockey auf Rollbrettern bzw. Teppichfliesen (Material M5)

Nach den ersten Impulsen können die Olympischen und Paralympischen Winterspiele konkret thematisiert werden. Hierzu ist ein Brainstorming zu den olympischen Werten „Leistung“, „Freundschaft“, „Respekt“ etc. denkbar. Die Ergebnisse können auf einem Plakat festgehalten und am Ende der Einheit noch einmal aufgegriffen werden.

In höheren Klassenstufen sollte die Frage diskutiert werden, was einen sportlichen Wettbewerb (im Leistungssport oder in der Schule) „olympisch“ macht (im Vergleich zu beispielsweise Weltmeisterschaften). Die Ergebnisse können

schriftlich (MindMap, Brainstorming, ...) festgehalten werden, um sie in einer Nachbetrachtung einzubeziehen.

Die Schüler werden erkennen, dass das Olympische Feuer, der Olympische Eid, eine Eröffnungs- und Schlussfeier, der Fairnessgedanke, das Miteinander und vieles mehr den Olympischen Spielen ihr einzigartiges „Flair“ verleihen.

## A2 Sportpraxis: Olympische Winterspiele mit Teamcharakter für kurze Unterrichtssequenzen

Je nach Rahmenbedingungen sind selbstverständlich verschiedene Varianten für die praktische Umsetzung geeignet. Eine Möglichkeit sind „kleine Winterspiele“ für eine Klasse, die innerhalb von einer oder zwei Doppelstunden stattfinden, wenig Aufwand im Aufbau benötigen und möglichst viel Bewegungszeit beinhalten.

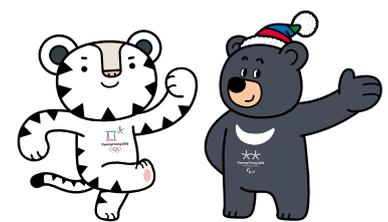
Das hier vorliegende Umsetzungsbeispiel für Olympische Winterspiele kann jederzeit isoliert vom restlichen Sportunterricht umgesetzt werden, beispielsweise in Vertretungsstunden. Es ergibt jedoch mehr Sinn, sie in die aktuelle sportliche Thematik einzubetten. In den jüngeren Klassenstufen kann dies beispielsweise eine Einheit sein, in welcher die motorischen Grundfähigkeiten geschult werden. Die Winterspiele können dann den Abschluss dieser Einheit darstellen.

Die Auswertung ist schnell und einfach, eine Siegerehrung kann noch zum Ende der Unterrichtsstunde stattfinden, spätestens aber in der darauffolgenden Sportstunde.

Es wird mit einem Hallendrittel geplant. Eine Ausweitung auf eine ganze Sporthalle ist immer möglich. Dann können weitere Stationen hinzugenommen oder Stationen ausgewechselt oder erweitert werden. Oft ist es sinnvoll, alle Klassen, die gleichzeitig in der Sporthalle Unterricht haben, mit einzubeziehen. Die Olympischen Winterspiele sollten dann über mehrere Doppelstunden stattfinden (ein mehrfacher Auf- und Abbau lässt sich dabei meist nicht verhindern).

### Organisation

- Die Schüler bilden vier bis fünf gleich große und möglichst gleich starke Teams (eventuell schon in der Vorstunde; bei sehr vielen Schülern können auch mehr Teams gebildet werden, dann muss die Organisation entsprechend angepasst werden).
- Jedes Team baut die ihm zugeteilte Station nach Plan auf.
- Kurze Einweisung der Schüler in den Ablauf; eventuell Vorstellen der einzelnen Stationen durch die Schüler, die sie aufgebaut (und ausprobiert) haben.
- Kurzes Aufwärmen (Stationen können in das Aufwärmen integriert werden, beispielsweise in Form einer „Flugreise“ nach PyeongChang).
- Jedes Team absolviert jede Station (Rundlauf).
- Pro Station sind 7-9 Minuten geplant, danach werden die Stationen gewechselt (2 Minuten Pause).
- Ist ein Team vor Ablauf der Zeit fertig, bleibt es an der soeben absolvierten Station und wartet, bis alle die Station wechseln.



Soohorang und Bandabi erklären den Stationenaufbau und die Regeln!



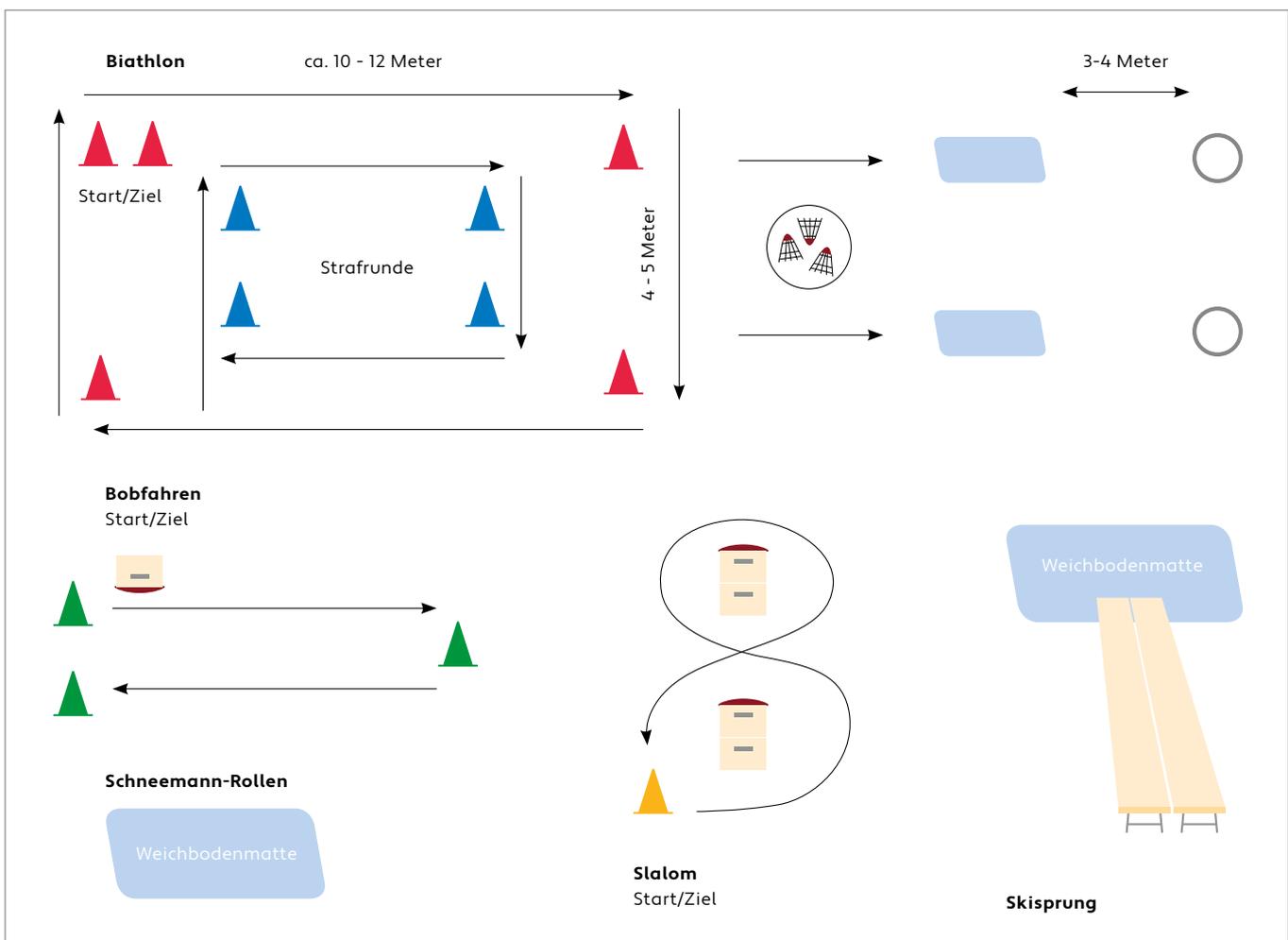
Einmal aufgebaut, können die Winterspiele von aufeinander folgenden Klassen durchgeführt werden.

- Die Schüler sind selbst dafür verantwortlich, die Regeln an den Stationen einzuhalten und die Ergebnisse festzuhalten.
- Möglichkeit: kranke oder verletzte Schüler werden als Schiedsrichter eingesetzt.
- Der Lehrer ist lediglich Ansprechpartner und Zeitmesser.

## Material M6

### Vorschlag Aufbauplan (Material M6)

Aufgrund des geringen Platzes (1/3 Sporthalle) sollten die Stationen so gestaltet werden, dass die Intensität über die Wiederholungszahl gewährleistet wird.



### Stationen

- Biathlon
  - Mögliche Varianten:
    - Nur eine Runde laufen (Zeitersparnis)
    - Mehr Schüler laufen gleichzeitig, mehr Schießstände aufbauen
    - Andere Mess-/Zählweise: Nur die Treffer aller Läufer eines Teams am Schießstand innerhalb einer vorgegebenen Zeit werden addiert und ergeben eine Gesamtpunktzahl
- Bobfahren
  - Die Länge der Bobrennstrecke sollte nicht zu lang gewählt werden, da die Punkte über die Anzahl der Runden gewertet werden, nicht über die Zeit.



### Im Vorfeld der Winterspiele (Ideensammlung)

#### Die Schüler können ...

- Schilder mit Teamnamen/ Ländernamen auf Koreanisch basteln, die bei der Eröffnungsfeier verwendet werden
- Team-T-Shirts gestalten
- Fahnen für ihr Klassenteam basteln (diese können während der Spiele an die Hallenwand gehängt werden)
- Eine Olympische Fackel basteln (diese kann schon in den Wochen zuvor durch die teilnehmenden Klassen wandern)
- Olympiaplakate erstellen (mit eigenem olympischen Motto)
- Den Olympischen Eid schreiben (für Schüler und Lehrer)

#### Die Lehrer können beachten/ abklären/organisieren ...

- Frühzeitig das Kollegium einbeziehen
- Tontechnik
- Musikauswahl (Hymnen, aktuelle Lieder zu den Olympischen Spielen in PyeongChang 2018, aktuelle Charts usw.)
- Verpflegung
- Bereitstellung der Erste-Hilfe-Materialien, Absprache mit Schulsanitätern
- Urkunden, Medaillen organisieren/entwerfen
- Benachrichtigung der Presse
- Erstellen von Programm und Einladungen
- Theoretische Inputs zu Olympia im Fachunterricht (Geschichte, Deutsch, ...)

### A3 Sportpraxis und -theorie: Anregungen für Olympische Winterspiele innerhalb von Projekttagen

Viele Schulen haben die Möglichkeit, Olympische Winterspiele innerhalb von mehreren Vormittagen für mehrere Klassenstufen (je nach Klassen- bzw. Schülerzahl) in Form von Projekttagen anzubieten.

Da im Winter nur die Sporthalle und in der Regel nur selten das Außengelände genutzt werden kann, muss eine genaue Planung der Projekttage erfolgen, wenn mehrere Klassenstufen Olympische Winterspiele erleben sollen.

Es bietet sich an, die gesamte Sporthalle über mehrere Tage für die Winterspiele zu nutzen und die Klassen an verschiedenen Tagen starten zu lassen, um die Abläufe zu entzerren. In solch einem größeren Rahmen ist eine Verknüpfung von Theorie und Praxis sinnvoll. Ältere Schüler können zudem als Helfer, Betreuer oder Schiedsrichter eingesetzt werden.

#### Vorschlag für die Umsetzung

	Block A Winterspiele (Praxis)	Block B Projekt (Theorie)	Block B Projekt (Theorie)
<b>Tag 1</b> Eröffnungsfeier (alle Klassen)	Klasse 9/10	Klasse 7/8	Klasse 5/6
<b>Tag 2</b>	Klasse 7/8	Klasse 9/10	Klasse 5/6
<b>Tag 3</b> Abschlussfeier (alle Klassen)	Klasse 5/6	Klasse 7/8	Klasse 9/10

- Klasse 10 oder 11: Betreuung der Stationen, der Teams, Schiedsrichter, Auswertung
- Jahrgangsstufe 11 oder 12/13: Betreuung und Durchführung der Projekte (Vorbereitung notwendig)
- Lehrer in begleitender Funktion und als Aufsicht

#### BLOCK A: OLYMPISCHE WINTERSPIELE

##### Allgemeiner Ablauf

Tag 1:

- Vorher: Aufbau
- 8.00–8.30 Uhr: Eröffnungsfeier mit Einzug aller Nationen/Mannschaften
- 8.30–12.45 Uhr: Gemeinsames Erwärmen und Wettkämpfe nach Plan
- Auswertungen

Tag 2:

- 8.00–12.30 Uhr: Gemeinsames Erwärmen und Wettkämpfe nach Plan
- ab 12.30 Uhr: Puffer, Auswertung

Tag 3:

- 8.00–11.45 Uhr: Gemeinsames Erwärmen und Wettkämpfe nach Plan
- 11.45–12.30 Uhr: Auswertung, gemeinsamer Abbau (mit Zeitpuffer)
- 12.30–13.00 Uhr: Schlussfeier mit Siegerehrung

### Eröffnungsfeier

- Einmarsch der Klassen mit Musik (Klassenleitungen oder Fachlehrkräfte der ersten Stunde kontrollieren Anwesenheit und begleiten die Klasse); jede Klasse kann ein Land vertreten
- Klassen nehmen auf der Tribüne oder am Hallenboden zwischen den Stationen Platz
- Kurzes Grußwort des Schulleiters
- Einlauf ausgewählter Schüler (z.B. gute Athleten, Siegerteam bei Jugend trainiert für Olympia, Schülersprecher, ...) mit der Olympischen Fackel und symbolisches Entzünden eines „Olympisches Feuers“ (mit Musik)
- Eröffnungslied
- Sprechen des Olympischen Eids (beispielsweise durch Schülersprecher und einen Lehrer)
- Hissen der olympischen Fahne
- Eventuell kurzer Auftritt einer Schülertanzgruppe oder Musikgruppe
- Eröffnung der Olympischen Spiele durch den Schulleiter
- Wenn danach genügend Zeit ist, kann ein gemeinsames Erwärmen stattfinden

### Mögliche Mannschaftseinteilungen

- Klassen treten gegeneinander an
- Innerhalb der Klassen werden Teams gebildet, wenn nur wenige Klassen teilnehmen
- Auflösen des Klassenverbands: Schüler einer Jahrgangsstufe bilden mehrere Teams; Schüler bilden jahrgangsstufenübergreifende Teams

### Auswertungsvarianten

- Stufensieger (in jeder Jahrgangsstufe gibt es einen 1.-3. Platz)
- Gesamtplatzierung innerhalb der gesamten Schule
- Auch Einzelauswertungen möglich

### Stationen

Es bietet sich an, eine vielfältige Auswahl an olympischen und paralympischen Stationen zu treffen, beispielsweise eine Mischung aus Stationen, bei welchen die Klasse als Team antritt, und Stationen, bei denen die Einzelleistung mitgewertet wird. Neben den Wettkämpfen Biathlon, Schneemann-Rollen, Bobfahren, paralympischer Slalom und Skispringen (siehe Material M7) gibt es noch eine Vielzahl an Möglichkeiten:

- Eishockey
- Eisschnelllauf (Rundenlauf)
- Curling
- Eiskunstlauf (eine Schülerjury bewertet eine „Eislaufkür“, die sich jedes Team zuvor ausdenken musste)
- Abfahrtschocke (Sitzstellung an der Wand möglichst lange halten)

### Zwischenstationen

Sind viele Klassen/Gruppen an einem Tag in der Sporthalle, können eventuell nicht immer alle Teams gleichzeitig eine Station absolvieren. Dann bieten sich sogenannte Zwischenstationen an, um Leerlauf zu vermeiden.

- Olympiaquiz
- Pantomime-Spiel (siehe Material M1, kann auch in die Gesamtwertung mit einbezogen werden)



Weitere Ideen für die tänzerische Gestaltung einer Eröffnungsfeier sind auf Seite 102-112 in diesem Heft zu finden.



Für ein Olympiaquiz bietet sich die Posterserie „Faszination Winterspiele“ als Informationsquelle an. Diese kann online bestellt werden: [www.doa-info.de/service/online-shop](http://www.doa-info.de/service/online-shop)



Zum Abschluss bietet sich eines der Lieder aus vergangenen Unterrichtsmaterialien an, z.B. „Fair geht vor“ (Peking) oder „Hand in Hand“ (Turin). Zugriff unter: [www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien](http://www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien)



**Ideen und Materialien** für diese und weitere Themen sind in den „Olympia ruft: Mach mit!“-Unterrichtsmaterialien für die Primar- und Sekundarstufe sowie im Heft „Basiswissen Olympische Spiele“ zu finden: [www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien](http://www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien)

**Informationen zum Gastgeberland** bietet der Einführungstext S. 6-16

Anregungen rund um das Thema **E-Sport** bietet das gleichnamige Kapitel S. 84-99

**Erzähltexte** aus den „Olympia ruft: Mach mit!“-Unterrichtsmaterialien unter: [www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/13-erzaehlttexte](http://www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/13-erzaehlttexte)



Weitere Ideen zur Gestaltung der Sportstunden bietet der DSV Rahmen- trainingsplan alpin. Zugriff unter [www.dsv-datenzentrale.de/rahmentrainingsplan/2-Start-.htm](http://www.dsv-datenzentrale.de/rahmentrainingsplan/2-Start-.htm)

- Olympiadorf, Pressewand (Schülerinterviews durch Schülerzeitung, Teamfotos, Erfrischungen, ...)
- Physiotherapie, Yoga

### Schlussfeier

Die Schlussfeier kann kurz gehalten werden. In ihrem Mittelpunkt steht die Ehrung der Sieger. Der Auftakt kann eine Tanzaufführung sein. Beendet werden die Olympischen Winterspiele mit dem Einholen der olympischen Fahne. Zudem kann der Schulleiter ein paar abschließende Worte sagen.

## BLOCK B: PROJEKTARBEIT

Im Klassenverband erarbeiten die Schüler innerhalb eines Vormittags verschiedene Themenbereiche. Schüler der höheren Jahrgangsstufen führen mit den jüngeren Schülern die Projekte durch. Ist dies nicht möglich, gibt es auch die Möglichkeit, dass die Klassen die Projekte weitestgehend selbstständig durchführen. Dazu bekommen die Klassen das entsprechende Material und bereiten die Unterrichtseinheit möglichst selbstständig vor und führen sie durch: Innerhalb der Klasse wird ein Koordinator/Moderator bestimmt, der mit Hilfe der Anleitung durch die Sequenz führt und die Arbeitsschritte ankündigt, die Arbeitsaufträge vorliest usw.

### Mögliche Projektthemen

- Klassen 5 und 6 (und 7): Olympische Spiele der Antike und der Neuzeit; olympische Symbole und ihre Bedeutung; die Maskottchen der Olympischen Spiele; Kennenlernen des Gastgeberlandes
- Klassen 7 und 8 (und 9): Paralympics, Kennenlernen des Gastgeberlandes, Nachhaltigkeit, E-Sport
- Klassen 9 und 10 (und 11): Nachhaltigkeit, Kennenlernen des Gastgeberlandes, E-Sport

### Umsetzungsideen

- Kurzpräsentationen
- Erstellen von Plakaten, Ausstellung
- Klassenverbände während der Projekte auflösen (Schüler wählen Projekt selbst)



## **A4 Sportpraxis: Vorbereitung auf das Skilager/die Wintersporttage in einer Unterrichtsreihe**

Die folgenden Ideen für eine Unterrichtssequenz legen den Schwerpunkt auf die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten. Schülerinnen und Schüler werden in wenigen Doppelstunden auf ein bevorstehendes Skilager oder eine bevorstehende Wintersportwoche vorbereitet.

Dabei setzt sich jede einzelne Sportstunde aus folgenden Bausteinen zusammen:

- Erwärmen
- Koordination
- Kräftigung/Fitness
- Ausdauer

Für alle vier Bausteine werden hier Anregungen gegeben, sodass die Lehrkraft die Sportstunde frei gestalten kann.

### Erwärmen

Es können die Spiele aus Kapitel A1 (Material M2-M5) verwendet werden.

- Teppichfliesen-Staffel
- Blind Laufen mit Begleitläufer
- Blind Laufen ohne Begleitläufer
- Sledge-Eishockey

### Koordination

- Koordinationsübungen mit Reifen, Bällen, Bänken, Teppichfliesen etc.
- Lauf- und Sprungkoordination mit Matten oder Bänken
- Gleichgewichtsübungen

### Kräftigung/Fitness

- Klassische Skigymnastik
- Kraftzirkel ohne Geräte
- Kraftzirkel mit Geräten
- Übungsauswahl aus dem CrossFit-Training
- Übungsauswahl aus dem Freeletics-Training
- Kräftigung mit Partner (Pyramiden bauen, Flieger, Liegestütz zu zweit, ...)

### Ausdauer

- Biathlon über gesamte Halle (Material M11)
- Bobbfahren als Staffel
- Fliesenlalom (ein Schüler sitzt auf eine Teppichfliese und wird von einem zweiten Schüler mithilfe eines Seils gezogen)
- Puzzlestaffel
- Würfelstaffel



**Die Schüler sollen sich während der Projektstage intensiver mit den Olympischen und Paralympischen Winterspielen auseinandersetzen. Als Materialgrundlage können folgende Vorschläge dienen:**

- „Olympia ruft: Mach mit!“  
Basiswissen Olympische Spiele
- Internetbeiträge zu den Olympischen und Paralympischen Winterspielen allgemein sowie zu PyeongChang 2018 (Eigenrecherche)
- Beiträge aus Zeitung, Rundfunk und Fernsehen im Vorfeld und/oder während der Olympischen und Paralympischen Winterspiele 2018
- „Olympia ruft: Mach mit!“ – Erzähltexte von olympischen und paralympischen Athleten
- Internetrecherche zu einzelnen Athleten oder Trainern
- Informationen zum Team Deutschland (Deutsche Olympiamannschaft):  
[www.teamdeutschland.de](http://www.teamdeutschland.de)  
[www.deutsche-olympiamannschaft.de/de/home.html](http://www.deutsche-olympiamannschaft.de/de/home.html)
- Informationen zur Deutschen Paralympischen Mannschaft:  
[www.deutsche-paralympische-mannschaft.de](http://www.deutsche-paralympische-mannschaft.de)
- Datenbanken und Statistiken des Internationalen Paralympischen Komitees (IPC):  
[www.paralympic.org/results](http://www.paralympic.org/results)

 **Online-Material M11**

*Bevor es auf die Piste geht, empfiehlt sich eine Vorbereitung der Wintersporttage im Sportunterricht.*

## A5 Anhang

### Quellen- und Literaturhinweise

Deutsche Olympische Akademie (Hrsg.). *Olympia ruft: Mach mit! Basiswissen Olympische Spiele*. Frankfurt am Main 2016.

Deutsche Olympische Akademie (Hrsg.). *Olympia ruft: Mach mit! Sotschi 2014*. Frankfurt am Main 2013.



Deutscher Skiverband (DSV). *DSV Rahmentrainingsplan alpin*. Zugriff unter: [www.dsv-datenzentrale.de/rahmentrainingsplan/2-Start-.htm](http://www.dsv-datenzentrale.de/rahmentrainingsplan/2-Start-.htm)



Dober, R. *Aufbauplaner für den Sportunterricht*. Zugriff unter: [www.dober.de/aufbauplaner](http://www.dober.de/aufbauplaner)



Erzähltexte aus *Olympia ruft: Mach mit!* Zugriff unter: [www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/13-erzaehltexte](http://www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/13-erzaehltexte)

Haag, H./König, S. (Hrsg.). *Doppelstunde Alpiner Skilauf – Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein*. Schorndorf 2009.

### Videos



Youtube/PyeongChang 2018. *Soohorang, the Olympic Champion*. Zugriff unter: [www.youtube.com/watch?v=ZgDvhixeq0](http://www.youtube.com/watch?v=ZgDvhixeq0)



Youtube/PyeongChang 2018. *Bandabi, the Paralympic Champion*. Zugriff unter: [www.youtube.com/watch?v=53jzsdSHRaM](http://www.youtube.com/watch?v=53jzsdSHRaM)



Youtube/PyeongChang 2018. *PyeongChang 2018 – First Episode of Mascot Animation Video 2018*. Zugriff unter: [www.youtube.com/watch?v=1-hOoU5Umks](http://www.youtube.com/watch?v=1-hOoU5Umks)

### Weiterführende Links



Team Deutschland (Deutsche Olympiamannschaft). Zugriff unter: [www.teamdeutschland.de](http://www.teamdeutschland.de)  
[www.deutsche-olympiamannschaft.de/de/home.html](http://www.deutsche-olympiamannschaft.de/de/home.html)



Deutsche Paralympische Mannschaft. Zugriff unter: [www.deutsche-paralympische-mannschaft.de](http://www.deutsche-paralympische-mannschaft.de)



Paralympics/Internationales Paralympisches Komitee. Zugriff unter: [www.paralympic.org/results](http://www.paralympic.org/results)



PyeongChang 2018. Zugriff unter: [www.olympic.org/pyeongchang-2018](http://www.olympic.org/pyeongchang-2018)  
[www.pyeongchang2018.com/en/index](http://www.pyeongchang2018.com/en/index)

## PANTOMIME-SPIEL ERKLÄREN OHNE WORTE

### Materialien:

- Pantomime-Kärtchen
- Stoppuhr

### Durchführung:

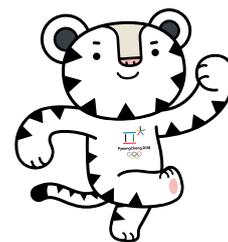
Ziel des Spiels ist es, den Mitspielern mit Hilfe der Körpersprache einen vorgegebenen Begriff darzustellen.

- Dazu werden zwei (oder mehr Teams) gebildet.
- Ein Freiwilliger aus dem ersten Team zieht zuerst einen Begriff, den nur er und der Spielleiter (Lehrer) lesen und sich merken.
- Nun muss dieser Spieler den anderen Schülern den Begriff mit Händen und Füßen darstellen und erklären. Dabei darf er nicht reden oder Geräusche von sich geben.
- Welcher Mitspieler den Begriff als erstes richtig errät, ist als nächstes dran und zieht einen neuen Zettel.
- Es raten immer beide Teams.
- Gewonnen hat das Team, das in einer bestimmten Zeit mehr Begriffe richtig geraten hat.

### Varianten:

- aus jedem Team wird abwechselnd ein Begriff pantomimisch dargestellt; egal, welches Team den Punkt holt
- für jeden Begriff gibt es eine Minute Zeit, um ihn zu erraten. Wird der Begriff nicht erraten, geht der Punkt an das gegnerische Team
- nur das eigene Team darf raten
- Schüler müssen in Gruppen antreten (ein Begriff/eine Sportart wird als Gruppe dargestellt)

*Soohorang  
freut sich  
über kreative  
Darstellungs-  
formen!*



### Zeit:

circa 10-15 min

### Personen:

offen; aber mind. 2 Teams  
mit 6-8 Personen

### Ziele:

- Gemeinsam eine Aufgabe bewältigen
- Wir-Gefühl entwickeln
- Lustiger Einstieg
- Vorwissen aktivieren



### Anregung:

*Einen Kurzfilm mit den  
Schülern gestalten.*



<p><b>Eiskunstlauf</b> (1 oder 2 Personen)</p> 	<p><b>Bobfahren</b> (2 oder 4 Personen)</p> 	<p><b>Riesenslalom/Ski Alpin</b> (1 oder mehrere Personen)</p> 
<p><b>Skispringen</b> (1 Person)</p> 	<p><b>Eisschnelllauf</b> (1 oder mehrere Personen)</p> 	<p><b>Biathlon</b></p> 
<p><b>Schlittschuh</b></p> 	<p><b>Skianzug</b></p> 	<p><b>Puck</b></p> 
<p><b>Eishockeytorhüter</b> (2 oder 3 Personen)</p> 	<p><b>Trainer</b></p> 	<p><b>Physiotherapeut</b></p> 
<p><b>Bronzemedaille</b></p> 	<p><b>Snowboard</b></p> 	
		
		



## TEPPICHFLIESEN-STAFFEL

### Materialien:

- 4 bis 6 Teppichfliesen/Rollbretter/Handtücher/o.Ä.
- Hütchen/Pylonen oder Ähnliches
- (Bälle, Seile, kleine Kästen als Hindernisse,...)

### Durchführung:

- Die Klasse wird in 4-6 Gruppen aufgeteilt (je nach Klassengröße).
- Jede Gruppe erhält eine Teppichfliese.
- Jede Gruppe stellt sich – gleichmäßig aufgeteilt – an den gegenüberliegenden Hütchen auf.
- Die Teppichfliese befindet sich bei allen Gruppen am Starthütchen.
- Auf das Startsignal hin setzt sich der erste Schüler auf die (umgedrehte) Teppichfliese und lässt sich von einem Teammitglied bis zum gegenüberliegende Hütchen schieben.
- Dort setzt sich ein neues Teammitglied auf die Teppichfliese und wird von dem Schüler geschoben, der zuletzt auf der Fliese saß.
- Jeder muss somit einmal schieben und wird einmal geschoben.
- Gewonnen hat das schnellste Team.

### Varianten:

- Zwei Personen schieben
- Slalom-Parcours
- Bälle transportieren
- Mit einem Seil ziehen
- Selbstständiges Rutschen mit Armeinsatz

Los geht's!



### Zeit:

circa 15 min

### Personen:

Teams zu 6-12 Personen

### Ziele:

- Schulung der konditionellen Fähigkeiten
- Gemeinsam eine Aufgabe bewältigen
- Lustiger Einstieg
- Ausprobieren neuer Bewegungsformen



Los geht's!



**Zeit:**

circa 8-10 min

**Personen:**

offen/unbegrenzt

**Ziele:**

- Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- Förderung der eigenen Körperwahrnehmung
- Mut zeigen
- Kooperation, Hilfsbereitschaft
- Nachempfinden des Sporttreibens mit Beeinträchtigung
- Sensibilisierung für die Leistungen paralympischer Sportler

## BLIND LAUFEN MIT BEGLEITLÄUFER

**Material:**

- Seile oder kurze Bänder
- Tücher, um die Augen zu verbinden (nicht unbedingt notwendig)
- Eventuell (weiche) Hindernisse

**Durchführung:**

Die Schüler bilden Paare. Einer der beiden hält die Augen geschlossen bzw. hat die Augen verbunden. Dieser nicht-sehende Schüler ist durch ein kurzes Band oder ein mehrfach gefaltetes Seil mit dem sehenden Partner verbunden.

**Variation:** der sehende Mitschüler führt den nicht-sehenden Mitschüler mit der Hand an der Schulter

**Mögliche Aufgaben:**

- Der nicht-sehende Mitschüler wird im abgegrenzten Raum (z.B. Volleyballfeld) herumgeführt, ohne dass er mit anderen Mitschülern zusammenstößt.
- Der nicht-sehende Schüler läuft gemeinsam mit dem sehenden Schüler eine markierte Strecke (Start-Kommando!). Dabei gibt der nicht-sehende Schüler das Tempo vor, der sehende Mitschüler ist Begleitung und hilft dabei, in der Bahn zu bleiben.

**Achtung:** Immer auch die Rollen tauschen!

## BLIND LAUFEN OHNE BEGLEITLÄUFER

### Material:

- Tücher, um die Augen zu verbinden (nicht unbedingt notwendig)
- Eventuell (weiche) Hindernisse
- Platz

### Durchführung:

Die Schüler bilden Paare. Einer der beiden hält die Augen geschlossen bzw. hat die Augen verbunden. Dieser nicht-sehende Schüler steht zunächst an einer Sporthallenseite. Der sehende Mitschüler entfernt sich ein Stück und bleibt dann stehen.

Mithilfe eines akustischen Signals versucht der nicht-sehende Schüler zu seinem Partner zu gehen/laufen.

### Mögliche Aufgaben:

- Vergrößert die Entfernung zueinander
- Probiert verschiedene akustischer Signale aus (Klatschen, Pfeifen, Wörter, ...)

**Achtung:** Immer auch die Rollen tauschen!

Achtet darauf, dass genügend Platz vorhanden ist und macht ein „**Not-Stop-Signal**“ aus!

Los geht's!



### Zeit:

circa 8-10 min

### Personen:

offen/unbegrenzt

### Ziele:

- Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- Förderung der eigenen Körperwahrnehmung
- Mut zeigen
- Kooperation, Hilfsbereitschaft
- Nachempfinden des Sporttreibens mit Beeinträchtigung
- Sensibilisierung für die Leistungen paralympischer Sportler



Los geht's!



**Zeit:**

circa 20 min

**Personen:**

mind. 5-6 Personen pro Team

**Ziele:**

- Schulung der Koordination und der Bewegungswahrnehmung
- Nachempfinden des Sporttreibens mit Beeinträchtigung
- Sensibilisierung für die Leistungen paralympischer Sportler
- Ausprobieren neuer Bewegungsformen

## SLEDGE-EISHOCKEY: SCHLAPPENHOCKEY MIT ROLLBRETTEN ODER TEPPICHFLIESEN

**Materialien:**

- Rollbretter oder Teppichfliesen (im Idealfall zumindest im halben Klassensatz)
- Zwei Kastendeckel oder kleine Hockey-Tore
- Turnschuhe
- Softball/Tennisball

*Tipp: statt Rollbrettern können auch Teppichfliesen verwendet werden. Diese sind oft in großer Stückzahl vorhanden oder einfach und kostengünstig zu organisieren.*

**Durchführung:**

- Je nach Gruppengröße wird die Klasse in mehrere Mannschaften eingeteilt.
- Nicht beteiligte Teams können andere Aufgabenstellungen erhalten. Dazu kann die Halle halbiert werden, nur in einer Hälfte wird Hockey gespielt.
- In der Regel sind nicht genügend Rollbretter vorhanden, weshalb auf die altbewährten Teppichfliesen zurückgegriffen werden kann.
- Gespielt wird auf zwei Tore (Kastenteile).
- Als „Schläger“ dient ein Schuh in der Hand.
- Ziel ist es, mit dem Schuh den Ball ins gegnerische Tor zu befördern.

**Varianten:**

- vor den Toren eine „Tabuzone“ errichten, welche nicht betreten werden darf
- ohne Torhüter spielen
- Tore können von vorn und von hinten erzielt werden
- mit mehreren Bällen spielen
- die Schüler werden von einem Mitschüler angeschoben



Diese Variante ist zu finden im Heft

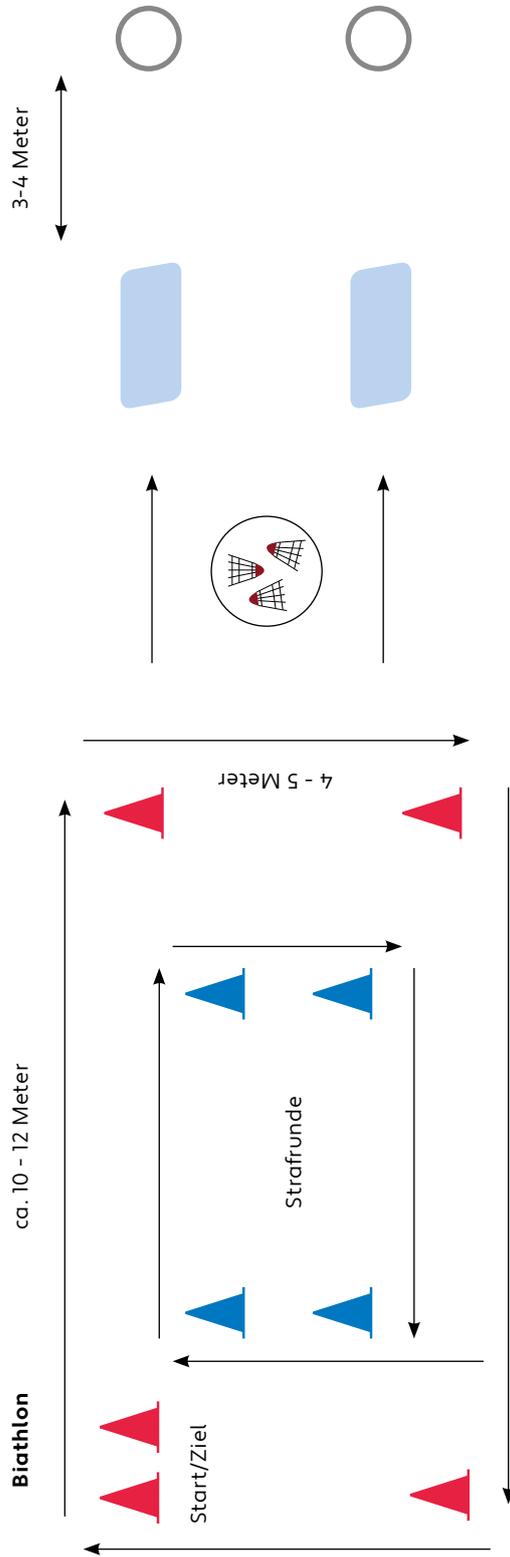
„Olympia ruft: Mach mit! Rio de Janeiro 2016. Unterrichtsmaterialien Primarstufe“

zu den Olympischen Spielen in Rio de

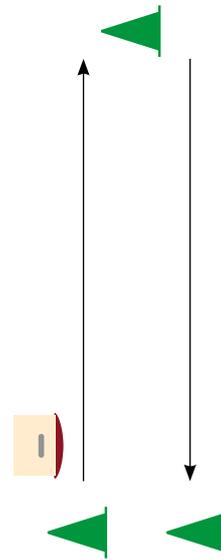
Janeiro 2016 (S.67) und unter:

[doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/35-olympische-spiele-rio-2016](http://doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/35-olympische-spiele-rio-2016)

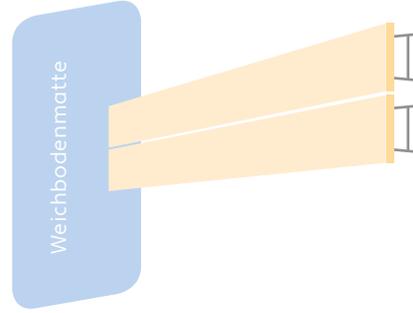
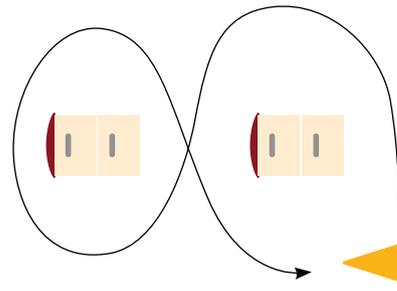
# AUFBAUPLAN „OLYMPISCHE WINTERSPIELE“



**Bobfahren**  
Start/Ziel



**Schneemann-Rollen**



Hilfe zur Erstellung von  
Aufbauplänen unter:  
[www.dober.de/aufbauplaner](http://www.dober.de/aufbauplaner)

Der Aufbauplan entspricht ca. 1/3 Sporthalle