

# Schneeschuulaufen

mobile  
praxis

35

6|07 BASPO & SVSS



**Im Vormarsch //** Das lautlose, ruhige, oft fast meditative Dahinstapfen durch die tief verschneite Winterlandschaft ist ungemein reizvoll. Und scheinbar so einfach. Wirklich? Sicher, darauf bewegen kann sich jeder, aber mit den richtigen Tipps macht es gleich mehr Spass.

*Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle  
Fotos: Philipp Reinmann, Layout: Monique Marzo*

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile-praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-praxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

► Wandern im tiefen Schnee ist anstrengend. Deshalb wurden bereits vor rund 6000 Jahren die Schneeschuhe erfunden, mit welchen man im Schnee nicht mehr einsinkt und besser vorwärts kommt. Weil die Technik so einfach zu erlernen ist und Leistungsunterschiede keine grosse Rolle spielen, findet Schneeschuulaufen heute immer mehr Anhänger.

## Einsteigertipps

Hervorragend eignet sich Schneeschuulaufen auch für Gruppen und Schulklassen. Mit der sanften Sportart kann der ganze Körper auf spielerische Weise trainiert, die Natur ganz neu wahrgenommen werden. Und dies oft verbunden mit der Bergwelt und einer unberührten Umgebung.

In dieser Praxisbeilage zeigen wir, wie Schüler/-innen mit kleinen Spielen das Gefühl für die Schneeschuhe entwickeln können. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zur passenden Ausrüstung, Sicherheitsaspekte und Routenplanung. Darüber hinaus wird die Technik mit den verschiedenen Schrittararten erklärt.

## Nicht überfordern

Zu Beginn plant man am Besten kleinere Touren in gemässigtem Gelände mit genügend Zeit, da das Vorwärtkommen vor allem bei tiefem Frischschnee sehr langsam sein kann. Niemand sollte mit der gewählten Geschwindigkeit überfordert werden. Deshalb: Gemächlich beginnen und sich in der Führungsarbeit ablösen. Stöcke sind dabei eine ideale Hilfe zum Vorwärtkommen, sind aber nicht ein Muss.

Bei jeder Tour gehören genügend Flüssigkeit und etwas Essbares dazu. Ausserdem sollte bei der Planung bereits Rücksicht auf mögliche Gefahren genommen werden und die Touren so geplant werden, dass auch dem Umweltgedanken entsprochen wird. (siehe Kapitel Sicherheit/Routenplanung). //



# Wie fängt man an?

## Figuren in den Schnee treten

**Wie?** Eine Figur darstellen oder den Namen in den Schnee schreiben. Anschliessend werden die Figuren den anderen Schüler/-innen gezeigt und vorgelaufen, damit alle die verschiedenen Figuren nachlaufen können. Wer kann die Figur erkennen oder den Namen lesen?

**Variante:** Gemälde, Figur in Gruppen gestalten.

**Wozu?** Genaues Laufen im Schnee, Orientierungsfähigkeit.

## Hallo

**Wie?** Mit Stöcken «Begrüssen». In abgestecktem Feld läuft die Gruppe durcheinander. Die Mitspieler begrüßen sich mit Händeschütteln. Dabei darauf achten, dass der Arm normal nach vorne schwingt und nicht zu hoch geht.

**Wozu?** Kontakt aufnehmen und ankommen, Gefühl für Armarbeit mit Stöcken entwickeln.

## Sinovia

**Wie?** Mobilisieren der einzelnen Körperteile. Beginn bei den Füßen hoch bis zum Kopf. Fussgelenkarbeit an Ort, abwechslungsweise abheben der Ferse (Einbeinstand und kreisen mit rechtem bzw. linkem Fuss), Kniebeugen und kreisen, Hüftkreisen (rund oder eine liegende acht zeichnen), Schultern hochziehen und wieder senken, mit dem Kopf Ja und Nein sagen oder nach vorne hängen lassen und langsam hin und her pendeln.

**Wozu?** Körper mobilisieren, aufwärmen.

## Entspannend und gesund

- ▶ Schneeschuhlaufen bietet zahlreiche Vorteile. Einige davon:
  - Verbesserung der aeroben Ausdauer und Optimierung des Fettstoffwechsels. Eignet sich hervorragend zur Förderung der wichtigen Grundlagenausdauer.
  - Nur sehr moderate Belastung der Fuss-, Knie-, Hüftgelenke und des Rückens.
  - Förderung und Stärkung der gesamten Körpermuskulatur.
  - Stärkt das Immunsystem und ökonomisiert die Herzstätigkeit.
  - Förderung der Koordination und der Rhythmisierungsfähigkeit.
  - Kann problemlos auch mehrere Stunden betrieben werden. Benötigt eine nur kurze Regenerationszeit.
- Ist auch für intensivere Trainingsformen bestens geeignet. Verursacht kaum Muskelkater (höchstens beim langen Bergablaufen).
- Kann einfach und problemlos in der Gruppe ausgeübt werden.
- Auch als Familiensport geeignet. Ist von allen einfach zu erlernen und kann überall ausgeübt werden, wo genug Schnee liegt.
- Bietet seelische Entspannung und Abwechslung zum Arbeitssalltag mitten in der Natur bei atemberaubender Schneelandschaft.

## Eins, zwei, drei Sonne

**Wie?** Ein/-e Spieler/-in steht mit geschlossenen Augen auf einer Linie mit dem Rücken zur Gruppe. Alle anderen stehen ca. 20 m entfernt in einer Reihe. Der/die Spieler/-in ruft: «eins, zwei, drei Sonne» und dreht sich langsam um. Während dieser Zeit, dürfen sich ihm die anderen nähern, sobald er/sie den Satz beendet und sich umgedreht hat, müssen alle erstarrt sein. Wer sich noch bewegt, muss fünf Schritte zurück. Ziel ist es, bis zur Sonne zu gelangen. Der/die Erste übernimmt die Rolle des Sprechers.

**Wozu?** Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht halten.

## Schneeskulptur

**Wie?** Zu zweit. Person A formt Person B. Wenn die Figur fertig ist, drückt A einen fiktiven Knopf und Person B wird lebendig. Bewegt sich frei für einen kurzen Moment und erstarrt dann wieder zur Schneeskulptur.

**Wozu?** Gleichgewichtsfähigkeit, Fantasie anregen.

## Schneeball La Ola

**Wie?** Zwei Gruppen. Schüler stellen sich hintereinander auf. Der Vorderste hat einen Schneeball und gibt diesen über den Kopf dem Nächsten, dieser gibt ihn zwischen den Beinen weiter, so dass der Schneeball eine Wellenbewegung macht. Der hinterste Schüler nimmt den Schneeball und kommt nach vorne. Ziel ist, dass alle wieder an ihrem Platz sind. Welche Gruppe ist schneller?

**Variante:** Schneeball nur zwischen den Beinen oder über den Kopf weitergeben.

**Wozu?** Aufwärmen, Geschicklichkeit, Teamgeist fördern.

## Verkauf Schneefrauen und -männer

**Wie?** Es gibt eine Käuferin und einen Verkäufer (oder umgekehrt). Die restlichen Mitspieler sind Schneefrauen und -männer. Diese bewegen sich frei im Feld. Auf ein Klatschen erstarren sie in der Bewegung. Die Käuferin möchte eine Schneefrau / einen Schneemann kaufen. Der Verkäufer preist die verschiedenen Figuren an. Alle haben eine besondere Fähigkeit, zum Beispiel Purzelbaum schlagen, singen, tanzen. Auf Knopfdruck kann sich der Verkäufer von der Fähigkeit überzeugen. Die Kundin entscheidet, welche Figur sie kaufen möchte. Die Rollen werden gewechselt.

**Wozu?** Kreativität, Spass, Gleichgewichtsfähigkeit.

## Beinarbeit

Die Gruppe zieht Schneeschuhe an und versucht sich auf einer vorgegebenen Strecke. Dabei kommen immer mehr Inputs dazu:

**1** Gegensatzerfahrung «breitspurig – überkreuzen»: Mit möglichst breitem Gang gehen, dann möglichst schmal gehen (oder sogar überkreuzen), ideale Breite finden.

**2** Gegensatzerfahrung «Riese – Zwerg»: Gehen wie ein Riese (möglichst lange machen, Arme nach oben strecken), dann gehen wie ein Zwerg (möglichst klein machen, in den Knien gehen).

**3** Gegensatzerfahrung «Charlie Chaplin – Stemmbojen»: Füße nach aussen drehen und gegen innen. Möglichst geradlinige Beinführung finden.

**4** Gegensatzerfahrung «Fuss hoch abheben – nachziehen»: Schneeschuhe möglichst hoch abheben oder nur nachziehen. Kraftsparendste Variante finden.

**5** Gegensatzerfahrung «lang – kurz»: Schritt möglichst lange machen und dann möglichst kurz. Ideale Schrittlänge finden.

**6** Seitwärts gehen.

**7** Gegensatzerfahrung «schnell – langsam»: Möglichst schnell gehen (Sprinter) und dann in Zeitlupentempo. Kommando kommt von Leiter/-in in unterschiedlichen Abständen.

## Stockeinsatz

**8** Arme gestreckt – Arme gebeugt: Stockeinsatz mit ganz gestreckten Armen oder nur aus den Ellenbogen heraus. Idealen Stockeinsatz finden.

**9** Arme breit – überkreuzen: Stockeinsatz sehr breit oder mit vorne überkreuzen. Möglichst geradliniger Stockeinsatz ohne zusätzlichen Kraftaufwand.

**10** Arme vorne – hinten: Stockeinsatz nur vor bzw. hinter Körper. Ideale Pendelbewegung aus der Schulter finden.

**11** Rhythmisierung Doppelstock 4, 3, 2, alternierend: Doppelstockeinsatz auf vier, dann drei, zwei Schritte und später alternierend machen. Darauf achten, dass der Stock hinten lange ausgestossen wird und vorne tief gehalten wird.



# Das Gefühl entwickeln

## Blind laufen

**Wie?** Partnerübung, eine Person führt mit Handkontakt, Stöcken oder über die Kommunikation. Die Person, die sich führen lässt, merkt sich den Ausgangspunkt und versucht, bevor sie die Augen wieder öffnet zu sagen, wo sie sich ungefähr befindet.

**Bemerkung:** Eignet sich nur in einem flachen Gelände. Die führende Person sollte sich ihrer Verantwortung bewusst sein.

**Wozu?** Orientierungsfähigkeit, Sozialfähigkeit.

## Die Natur schützen

► Schneesportler müssen auch Rücksicht auf die Tier- und Pflanzenwelt nehmen. Wildtiere reagieren im Winter besonders empfindlich auf Störungen. Die Nahrung ist in der kalten Jahreszeit knapp und der Energieverbrauch für das Aufrechterhalten der Körpertemperatur gross. Die Flucht im Tiefschnee bedeutet eine enorme Anstrengung mit grossem Energieverlust, was für die Tiere lebensbedrohlich sein kann.

Mit ein paar einfachen Verhaltensregeln können wir Rücksicht auf Wildtiere nehmen und das Naturerlebnis dennoch geniessen:

- Wildschon- und Schutzgebiete sind zu respektieren. Auf neuen Skitourenkarten des Bundesamtes für Landestopographie sind auch Wild- und Waldschongebiete eingetragen.
- Wenn möglich beschilderte oder bestehende Routen benutzen.
- Die Waldgrenze auf dem schnellsten Weg durchqueren. Im Bereich der Waldgrenze ist vor allem das Birkhuhn zu Hause. Einen grossen Teil des Winters verbringt es in selbst gegrabenen Schneehöhlen. Jedes Mal, wenn der Vogel sein «Iglu» verlassen muss, bedeutet das einen enormen Energieverlust.
- Tieren wenn möglich ausweichen und aus der Distanz beobachten, sie dürfen auf keinen Fall verfolgt werden. Stark vom Wild frequentierte Pfade nicht als Route benutzen. Falls man Tiere antrifft, stehen bleiben und den Tieren genügend Zeit lassen, um sich ruhig zurückziehen zu können.
- Skiabfahrten durch den Wald vermeiden und junge Bäume schonen. In der Abfahrt an die Aufstiegsroute halten.
- Die Dämmerungszeit nach Möglichkeit vermeiden. Viele Tiere sind dämmerungs- und/oder nachtaktiv. Sie sind am Morgen oder Abend auf Nahrungssuche.

## «Ziel laufen»

**Wie?** In eine bestimmte Richtung laufen, Fähnchen/Stock setzen und zurücklaufen. Anschliessend mit geschlossenen Augen versuchen, bis zum Fähnchen zu laufen. Partner kontrolliert und stoppt bei Gefahr oder zu grosser Abweichung vom Ziel.

**Variante:** Kann auch als Partnerübung ausgeführt werden, indem sich der Partner anstelle des Stockes oder Fähnchen hinstellt.

**Wozu?** Orientierungsfähigkeit, Sozialfähigkeit.

## Schlangenlauf

**Wie?** Alle Schüler/-innen bilden eine grosse Schlange, die sich dreht und windet. Die Führung wird immer wieder abgewechselt. Der hinterste Läufer überholt die vorderen und schliesst an der Spitze der Schlange wieder an.

**Wozu?** Ausdauer mit Tempowechsel.

## Lokomotive

**Wie?** Die Schüler/-innen bilden Zweiergruppen. Eine Person ist hinten, die andere vorne. Stöcke fassen und «Lokomotivfahren». Gruppen zusammenschliessen (Zweier-, Vierer-, Achtergruppen, bis alle zusammen sind).

**Wozu?** Rhythmisierungsfähigkeit, Sozialfähigkeit.

## Slalom laufen

**Wie?** Stöcke als Slalom ausstecken. Schüler/-innen laufen nacheinander durch die Stangen (Stöcke).

**Variante:** Kann auch als Stafettenform durchgeführt (Parallelsalom), Menschensalom.

**Wozu?** Ausdauer, allenfalls Schnelligkeit.

## Ringen

**Wie?** Zwei Schüler/-innen stellen sich mit einer Schneeschuhaussenkante gegeneinander auf. Gleichzeitig fassen sie sich an der Hand und versuchen, den anderen mit Ziehen, Stossen und Drücken aus dem Gleichgewicht zu bringen. Handwechsel.

**Wozu?** Gleichgewichtsfähigkeit, Kraft.

## Stock balancieren

**Wie?** Einen Stock auf der Handfläche balancieren; auf einem Finger, auf dem Unterarm, der Achsel, dem Fuss oder dem Knie.

**Wozu?** Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit.

## Dirigent

**Wie?** Ganze Gruppe reagiert auf Handzeichen oder Rufzeichen mit mindestens fünf Schritten in die vorgegebene Richtung.

**Variante:** Schüler/-innen bewegen sich gegengleich zum Handzeichen.

**Wozu?** Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit.

## Reflex

**Wie?** Stock (oder Schneeball) waagrecht vor der Brust loslassen und kurz vor dem Boden wieder fangen, als nächste Stufe mit klatschen dazwischen.

**Varianten:**

■ Stock (Schneeball) im Gehen hochwerfen und wieder fangen. Zusätzlich mit halber oder ganzer Drehung.

■ Als Partnerübung.

**Wozu?** Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit.

## Schneewalzer

**Wie?** Zu zweit, Stöcke an den Enden fassen, vor und zurück schwingen, mit beiden Stöcken gleichzeitig rechts und links nacheinander, von innen nach aussen, kreisen, unten durch drehen, kombiniert mit Schritten, Bewegungsfolgen.

**Wozu?** Orientierungs- und Gleichgewichtssinn.

## Kurs Schneeschuflaufen mit Spass!



► Die Inhalte dieser Praxisbeilage werden vertieft, selber erlebt und es werden Umsetzungsformen für die Praxis erprobt. Sie erfahren ebenfalls Wichtiges über Technik und Material.

**Datum:** 23. Februar 2008

**Ort:** Umgebung Bulle

**Leitung:** Etienne Languetin, Didier Castella, Gina Kienle

**Kosten:** Für mobileclub- Mitglieder Fr. 140.–, für Nicht-Mitglieder Fr. 170.– (inklusive Kursunterlagen und Verpflegung). Zusätzliche Kosten wie Materialmiete usw. werden separat in Rechnung gestellt.

**Interessenmeldungen:** Geschäftsführer mobile club, Bernhard Rentsch, Alleestrasse 1, 2572 Sutz, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 342 20 88, E-Mail info@rebi-promotion.ch. Nach den Interessenmeldungen erhalten Sie Detailinformationen direkt zugestellt. Die Interessenmeldung gilt noch nicht als Anmeldung. Die Anzahl Plätze ist beschränkt, Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs entgegengenommen.

# Schritt für Schritt

## Wanderschritt



Das «Wandern» mit Schneeschuhen in der Ebene ist sicherlich die leichteste Übung und sollte allen Neulingen zum Einstieg dienen. Der Schritt ist dem normalen Wanderschritt sehr ähnlich, auch die Schrittlänge und – man höre und staune – sogar die Breite. Dabei muss der Schneeschuhschuh nicht vollständig vom Boden abgehoben werden. Die Schneeschuhe werden, ohne einander zu streifen, nach vorne gestellt. Darauf achten, dass nicht zu breitbeinig, sondern hüftbreit und möglichst natürlich marschiert wird. Die Schritte sollten nicht zu gross sein, da Schneeschuhenlaufen sonst sehr anstrengend wird. Die Stöcke übernehmen eine Stütz- und Stabilitätsfunktion.

Die Schritte sollten nicht zu gross sein, da Schneeschuhenlaufen sonst sehr anstrengend wird. Die Stöcke übernehmen eine Stütz- und Stabilitätsfunktion.

## Bergablaufen



Das Runter ist mit den Schneeschuhen zwar nicht so schnell wie mit Skiern, dafür viel einfacher. Bergab wird normalerweise in der Falllinie gewandert. Geht es zügig voran, «vernichtet» man bergab ohne weiteres

1000 bis 1200 Höhenmeter in der Stunde. Der Stockeinsatz erfolgt leicht seitlich versetzt neben dem Körper. Der Körperschwerpunkt wird nach hinten verlagert (Oberkörper in leichter Rücklage, Gesäss wird nach hinten abgesetzt, Knie- und Hüftgelenke bleiben leicht gebeugt). Sorgfältig einen Fuss vor den anderen setzen, wobei vor allem der hintere Teil des Schneeschuhs belastet wird. Bei geeigneten Schneeverhältnissen kann man auch «sliden», also mit dem vorderen Bein etwas über den Schnee gleiten. Im lockeren Tiefschnee und nicht zu steilem Gelände kann man mit kurzen Sprüngen den Hang hinunterlaufen (beim Anheben der Schuhspitzen darauf achten, dass die Schneeschuhe nicht einhängen).

## Bergauflaufen in festem Schnee



Mittelsteile Hänge (bis ca. 25 Grad Neigung) werden meist in der Falllinie gegangen, steilere Hänge mehr und mehr im schrägen Anstieg. Auch beim Bergaufgehen sollten Schrittlänge und -breite jenen des

üblichen Bergschrittes entsprechen. Beim Bergauflaufen wird der Stockeinsatz verstärkt (ähnlich dem Nordic Walking). Der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt und der Körperschwerpunkt auf den Vorfuss verlagert. Darauf achten, dass der Schneeschuhschuh nie höher als notwendig abgehoben wird. Die Schuhspitze und Harscheisen werden mit einem festen Tritt in den Schnee gekrallt. Im steilen Gelände wird die Steighilfe unter der Ferse aufgeklappt. Die Beine leisten die Hauptarbeit, die Arme unterstützen die Beinarbeit.

**Variante:** Schneeschuhschuh leicht angehoben parallel am andern Bein vorbeiziehen und in einem Winkel von 30 bis 60 Grad aufsetzen. Dieser «Duck-Step», der Entengang, ermöglicht ein sicheres Laufen bei gemässigten Anstiegen. Je steiler die Hänge, desto grösser der Aufsetzwinkel. Eignet sich vor allem für Anstiege im Neu- und Sulzschnee.

## Hangquerung



Einen Hang zu queren, egal ob horizontal, leicht fallend oder ansteigend gehört zu den delikaten Techniken. Dies ist, wenn irgend möglich, zu vermeiden. Besser als eine lange, gleichmässig steigende Querung

zu machen, ist es, wenn Sie im Talgrund bleiben und am Talende steil aufsteigen. Aber nicht immer lässt sich eine Querung vermeiden. Im Tiefschnee oder auf hartem Untergrund müssen die Fussgelenke seitlich abgewinkelt werden, damit sich die Harscheisen ganz im Schnee verankern und dadurch ein Abrutschen verhindert wird. Die Stöcke werden zur Balance eingesetzt, wenn nötig kräftig eingesteckt. Bei jedem Schritt muss der Halt überprüft werden.

## Jogging



Mit Schneeschuhen kann gejoggt werden. Dabei ist die Technik jener des normalen Joggens ähnlich. Der breite Schneeschuhschuh zwingt zu einem breiteren Schritt. Ein starker Armeinsatz hilft bei Vorschub und Balance. Falls Stöcke eingesetzt werden, diese hinten loslassen.

# Pack mich, wenn du kannst

## Eisbärfangen

**Wie?** Wer erreicht die gegenüberliegende Linie, ohne vom Eisbär gefangen zu werden? Ein Eisbär steht auf der einen Seite des Spielfeldes, die Mitspielenden auf der anderen Seite. Der Eisbär brüllt und rennt los. Er versucht, die ihm entgegen Rennenden durch Berühren zu fangen. Wer gefangen wird, wechselt in der nächsten Runde zu den Eisbären. Das Spiel ist beendet sobald alle Mitspielenden Eisbären sind.

**Wozu?** Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktion, Orientierung.



## Schneeflockenfangen

**Wie?** In einem klar begrenzten Feld versucht eine Schneeflocke, die Mitspielenden zu fangen. Wer gefangen worden ist, wird auch zu einer Schneeflocke und hilft beim Fangen. Alle Schneeflocken sind an einer deutlichen Körperhaltung (z. B. Arm nach oben) gut erkennbar. Wie lange dauert es, bis nur noch Schneeflocken im Spielfeld herumtanzen?

**Variante:** Die Schneeflocken halten sich an den Händen und fangen so als Kette.

**Wozu?** Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktion, Orientierung.



## Drei – Gämsen – Hoch

**Wie?** Die Schülerinnen bilden Zweiergruppen und verteilen sich in einem begrenzten Spielfeld. Sie stehen zu zweit nebeneinander. Ein Paar beginnt mit dem Fangis. Eine Person ist Fängerin, die andere Person die Verfolgte. Die Verfolgte kann sich retten, indem sie sich neben eines der Paare stellt. Dabei muss immer die auf der anderen Seite stehende Schülerin flüchten. Wird die Verfolgte gefangen, wechseln die Rollen.

**Wozu?** Ausdauer, Schnelligkeit, Orientierung, Reaktion.



## Rollbrett-Fangen

**Wie?** Alle Mitspielenden tragen an einem Fuss einen Schneeschuh. Die fangende Person hat eine spezielle Kopfbedeckung auf. Gelingt es ihr, jemanden zu berühren, so wird die gefangene Person zur fangenden Person und erhält die spezielle Kopfbedeckung.

**Wozu?** Kraft, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit.





# Lernen im Wettkampf

## Schnapphandschuh

**Wie?** Es werden zwei Gruppen gebildet. Jede Gruppe versucht, in einem abgegrenzten Spielfeld einander einen bestimmten Handschuh zuzuwerfen. Jedes gelungene Zuspiel ergibt einen Punkt. Die andere Gruppe versucht den Handschuh wegzuschnappen. Wenn dies glückt, beginnt diese Gruppe mit dem Zuspiel und zählt ihre Punkte. Zum Beispiel: Zehn Zuspiele, ohne dass der Gegner dazwischen kommt oder der Handschuh zu Boden fällt, geben einen Punkt.

**Varianten:** Mit Frisbee, Ball etc.

**Wozu?** Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, soziale Fähigkeit.

## Orientierungslauf

**Wie?** Posten werden nach einer Karte gesucht.

**Variante:** Bei einem Sternen-OL kann die Unterkunft als zentraler Startpunkt gewählt werden.

**Wozu?** Die Landschaft neu entdecken und das Kartenlesen schulen. Ausdauer, Orientierungsfähigkeit.

## Schneepolo

**Wie?** Es werden zwei Gruppen gebildet. Jede spielende Person hat einen Skistock. Die beiden Gruppen versuchen nun, den leichten Ball (oder ein verknotetes Tuch) mittels Stock auf die andere Seite ins Tor oder über die Linie zu spielen. Die Regeln sind dieselben wie beim Unihockey: Fangen des Balls mit den Händen, hoher Stock und grober Körperkontakt werden geahndet.

**Wozu?** Sozialfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit.

## Rhythm is it!

**Wie?** Mehrere Schneeschuhläufer hintereinander, der erste Läufer gibt den Rhythmus vor (verschiedene Bewegungsformen), die anderen versuchen die Bewegungsfolgen aufzunehmen. Rollenwechsel.

**Bemerkung:** Es kann ein Schneeschuhtanz entstehen.

**Wozu?** Rhythmisierungsfähigkeit, Kreativität.

## «mobile» mit Spezialrabatt

### Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:  
Fr. 37.–/Abonnement  
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:  
Fr. 38,50/Abonnement  
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–  
→ ein gutes Geschäft.

**Informationen und Bestellungen**  
unter: [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



## Schneekugel rollen

**Wie?** An einem leichten Hang. Alle stellen sich nebeneinander auf und beginnen auf ein Startzeichen eine Schneekugel zu formen.

Wer bringt die grösste Kugel zustande?

**Wozu?** Geschicklichkeit.

## Der Meister und sein Husky

**Wie?** Partnerspiel: Ein Spieler ist der Herr, der andere der Husky. Der Hund muss stets am rechten Fuss des Herrn stehen. Der Herr wechselt durch Laufen und Drehen in alle Richtungen seinen Standort. Wenn er stillsteht, muss sich der Hund immer und raschmöglichst bei Fuss einfinden. Sobald der Hund da ist, läuft der Herr von Neuem weg. Partnerwechsel.

**Wozu?** Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Ausdauer.

## Zeitschätzlaufen

**Wie?** In Zweiergruppen oder kleinen Teams eine abgesteckte Runde laufen. Der Leitende stoppt die Zeit. Wer schätzt die gelaufene Zeit am präzisesten?

**Variante:** Strecke gemächlich laufen und Zeit stoppen. Zweiter Durchgang zum Beispiel 10 Sekunden schneller/langsamer oder gleichschnell gehen (Partnerkontrolle).

**Wozu?** Orientierungsfähigkeit.

## Biathlon

**Wie?** Eine bestimmte Runde laufen. Auf der Runde wird eine Zielfaufgabe durchgeführt. Zum Beispiel mit Schneeball einen Baumstamm treffen. Für jeden Fehlversuch muss eine kleine Strafrunde gelaufen werden, bevor es wieder auf die Laufstrecke geht. Kann als Wettkampf mit Punkteverteilung durchgeführt werden.

**Wozu?** Ausdauer, Differenzierungsfähigkeit.

## Hindernislauf

**Wie?** Geländeangepasster Hindernislauf (Sprünge, Slalom, unter Stöcken durch, Schrägaufstieg, steiler Anstieg, leicht bis stark fallende Partien etc.).

**Wozu?** Geländeangepasste Technik, Koordination, Konditionelle Fähigkeiten spielerisch trainieren.



### Die Autoren

► **Etienne Languetin:** Kinesiologe, Ausbilder Nordic Walking und Running bei Allez Hop und Ryffel Running.

Kontakt: info@marchenordique.ch

**Mathias Thierstein:** Turn- und Sportlehrer, Projektleiter Nordic Walking Ryffel Running.

Kontakt: mathias.thierstein@ryffel.ch

**Gina Kienle:** Ausbildungsverantwortliche Allez Hop, Tanz- und Bewegungstherapeutin.

Kontakt: gina.kienle@allezhop.ch

# Den Letzten beissen die Hunde



## Material sammeln

**Wie?** Gruppenbildung. Auf einer Ziellinie liegt je ein Handschuhpaar, ein Stockpaar und eine Mütze. Auf ein Startzeichen läuft Nr. 1 zum Depot, zieht einen Handschuh an und übergibt diesen dem nächsten Spieler. Dieser holt den nächsten Handschuh und übergibt beides an den nächsten Spieler usw. bis der letzte Spieler komplett ausgerüstet ist. Wer ist zuerst fertig?

**Wozu?** Sozialfähigkeit, Schnelligkeit.



## Americaine

**Wie?** Vierer-Teams auf einem Rundkurs. Am Start/Ziel stehen Nr. 1 und 4., Nr. 2 und 3 stehen auf dem Rundkurs. Nr. 1 geht bis Nr. 2 und übergibt den Stab, Nr. 2 läuft zu Nr. 3 und Nr. 3 zu Nr. 4 und Spieler 4 läuft wieder zu Nr. 1. Gewonnen hat das Team, von dem jeder Mitspieler zuerst wieder an seinem Ausgangspunkt steht.

**Variante:** Dreier-Teams (kürzere Pausen).

**Wozu?** Stehvermögen, Schnelligkeit, Teamwork.



## Parallelslalom

**Wie?** Die Teams platzieren sich auf der Startlinie. Ein Parallelslalom ist ausgesteckt. Läufer Nr. 1 macht den Slalom so schnell wie möglich hin und zurück und schickt Nr. 2 auf die Strecke. Gewonnen hat, wer alle Slalomfahrer im Ziel hat.

**Variante:** Ganze Mannschaft läuft als Team durch die Tore.

**Wozu?** Stehvermögen, Schnelligkeit.



## Goldstücke Transport

**Wie?** Jedes Team legt zehn Goldstücke (Schneebälle) in die Goldmine. Jede Mannschaft versucht, so viele Goldstücke wie möglich in sein Depot zu transportieren. Alle Depots sind gleich weit entfernt von der Mine. Pro Strecke darf man nur einen Goldklumpen transportieren.

**Wozu?** Sozialfähigkeit, Schnelligkeit.

# Für alle Fälle gerüstet



## Schneeschuhe

► Aluminium und Kunststoff sind heute die am meisten verwendeten Rahmen-Materialien. Schneeschuhe sind langfristig betrachtet ein günstiges und langlebiges Sportgerät. Entscheidend für den ungetrübten Genuss sind das passende Einsatzgebiet und die Verarbeitung und Form der Schneeschuhe. Es gibt Modelle für Schneeschuhwanderer im Unterland (grosse Auflagefläche), für Touren im alpinen Bereich (stabil, guter Halt, flexible Bindung), für Trailläufer (geringes Gewicht, schlankes Design, gute Bindung) oder auch Snow- und Airboarder (problemlose Befestigung am Rucksack). Und auch für Frauen und Kinder gibt es eigene Modelle. Die wichtigste Frage lautet: Wie und wo werden die Schneeschuhe hauptsächlich eingesetzt?

**Material:** Aluminiumrahmen sind leicht und weisen eine hohe Längs- und Quersteifigkeit auf. Sie sind vielseitig einsetzbar. Einteilige Schneeschuhe aus Kunststoff sind leicht, gut verstaubar und preisgünstig. Sie sind für den alpinen Einsatz und eher harten Schnee geeignet. Das Schneegefühl ist weniger gut als bei Aluminiumrahmen. Und bei Bruch können sie nicht repariert werden.

**Grösse:** Die richtige Grösse der Schneeschuhe ist abhängig von Schrittlänge, Körpergewicht (inkl. Gepäck) und Einsatzbereich. Ein höheres Gewicht erfordert eine grössere Auflagefläche. Grossflächige Schneeschuhe sind für flache und tief verschneite Gebiete geeignet.

**Bindungen:** Bindungen sollten temperaturunabhängig, stabil, einfach verstellbar (Rastersystem oder Spannrriemen) und auch mit Handschuhen bedienbar sein. Moderne Step-in-Bindungen sind eine Kombination von Schuhen und Bindung, in die der Schuh eingeklinkt werden kann.

## Stöcke

Nordic-Walking-Stöcke sind ideal zum Schneeschuhlaufen und auch Teleskopstöcke oder Skistöcke mit grossen Tellern sind eine sinnvolle Alternative darstellen. Die einzig richtige Stocklänge gibt es nicht, entscheidend sind Gefühl und Wohlbefinden. Als Faustregel gilt: Stock mit dem Griff in die Hand nehmen und senkrecht auf den Boden stellen. Der Stock sollte so lange sein, dass der Arm maximal 90 Grad angewinkelt ist und der Unterarm parallel zum Boden verläuft.

## Bekleidung

Das Zauberwort bei der Bekleidung heisst «Zwiebelprinzip». Das bedeutet: eine Schicht über der anderen. Wenn alle Bekleidungsstücke aus atmungsaktiven Mikrofasern bestehen, sind Sie am besten vor Überhitzung und Unterkühlung geschützt.

## Zusatzbekleidung

Brille und Sonnenschutz sind im Winter Pflicht. //

# Motivation für unterwegs



## Adlerauge

**Wie?** Die Leitung gibt ein Thema in die Gruppe. Zum Beispiel, wer sieht als erstes einen Vogel oder eine Brunnen. Der Schüler, der zuerst den Gegenstand entdeckt, kann das nächste Sujet bringen.

**Wozu?** Beobachtungsfähigkeit, Natur geniessen.



## Berührungspunkte

**Wie?** Die Gruppe ist unterwegs. Auf Kommando des Spielleiters, z.B. «Berührungspunkt Tannzapfen» müssen alle schnell das vorgegebene Sujet finden und berühren. Berührungspunkte können sein: Zaun, Brunnen, etwas Weiches, eine bestimmte Sorte von Baum usw.

**Wozu?** Beobachtungs-, Reaktionsfähigkeit.



## Spuren verfolgen

**Wie?** Die Spielleitung oder die Schüler/-innen markieren mit verschiedenen Gangarten eine Spur in den Schnee. Zum Beispiel: grosse Schritte, seitwärts gehen, Charlie Chaplin. Alle anderen verfolgen die Schritte ganz genau, so dass es nur eine Spur in den Schnee gibt.

**Wozu?** Genaues Gehen und beobachten. In der Funktion vom Vormachen, Fantasie anregen.

## Sicherheit für alle

### ► Gefahren beachten!

Beim Schneeschuhslaufen im flachen bis hügeligen Gelände ist das Gefahrenpotenzial gering. Schneeschuhslaufen im Gebirge hingegen stellt einige Anforderungen an Routenwahl, Wetterkenntnisse, Orientierungssinn, Kondition und Ausrüstung. Bei Touren im alpinen Gelände ist eine Lawinenausbildung absolute Voraussetzung. Sofern diese Kenntnisse nicht vorhanden sind, sollte ein Führer engagiert werden.

### Im Einklang mit der Natur

Sanfter Wintersport wird im Freien ausgeübt. Es ist daher selbstverständlich und unter Umständen gar lebenswichtig, dass man sich in der Natur rücksichtsvoll bewegt. Das Element Schnee kann vor allem in hochalpinen Lagen schnell zu einer lebensbedrohlichen Gefahr werden.

### Berg-Touren nicht unterschätzen

■ Bei Ausflügen oberhalb der Baumgrenze ist die Lawinengefahr zu beachten. Wer sich ohne Erfahrung abseits der Piste begeben will, sollte auf jeden Fall einen Bergführer engagieren.

■ Neben der üblichen Winterbekleidung (Skihose, Skijacke, Skibrille und gutes Schuhwerk) gehören ein komplettes Erste-Hilfe-Set, eine Rettungsdecke oder ein Biwacksack sowie ein Lawinenverschütteten-Suchgerät samt Sonde und Leichtschaufel zur Standard-Sicherheitsausrüstung auf Wintertouren.

■ Vor der Tour immer Informationen über Wetterlage und Lawinengefahr einholen.

■ Eine Lampe mitnehmen für den Notfall, wenn es dunkel wird.

■ Leistungsfähigkeit nicht überschätzen. Sich im Spuren abwechseln, um Kraft zu sparen. Nie alleine auf Touren gehen!

## Auf der Jagd

**Wie?** Gruppe ist auf der Jagd. Die Spielleitung gibt verschiedene Aufgaben vor: Stillstehen und Hören, leises und langsames Anschleichen an die Beute, mit lautem Geschrei losstürmen.

**Wozu?** Gruppendynamik, Tempowechsel.



## Schneeschuhrennen

**Wie?** Gruppe bildet einen Kreis. Die Lehrkraft erklärt Bewegungselemente: Laufen (Schüler laufen an Ort), Kurve rechts und links (Schüler laufen seitwärts), Holzbrücke (mit Fäusten auf Brust klopfen und Ton von sich geben), Sprung über Baumstrunk (Schüler machen Sprungbewegung), Klatschen der Zuschauer am Rand (in die Hände klatschen und johlen). Die Leitung gibt das Startzeichen und das Rennen geht los. Die Leitung gibt die verschiedenen Bewegungselemente hinein. Am Schluss sind alle Gewinner.

**Wozu?** Spass, Schnelligkeit, Ausdauer.

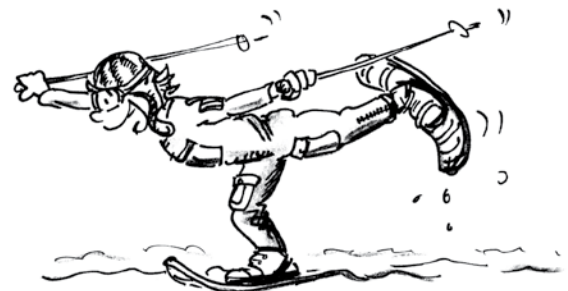


## Kommandos

**Wie?** Der Spielleiter gibt verschiedene Kommandos, welche die Schüler mit den entsprechenden Bewegungen ausführen. Die Reihenfolge der Kommandos wird zufälligerweise gewählt. Mögliche Kommandos: Kommando Hüpfen, Bock (in Böckli Stellung gehen), Storch (auf einem Bein stehen), Frosch (in die Hocke gehen), Tor (Beine grätschen), Flieger (auf einem Bein stehen und anderes Bein hinten hinaus, horizontal zu Boden), Walk (laufen an Ort).

**Variante:** Schüler animieren, selber Kommandos zu entwickeln.

**Wozu?** Lockerung durch Spielformen, Reaktionsfähigkeit, Kreativität.



## Vorsicht bei Wind und Wetter

► Die kalten Tage sorgen automatisch dafür, dass das Tempo nicht allzu hoch ist. Die Atemwege werden dankbar sein. Aus medizinischer Sicht gibt es keinen Grund, im Winter auf Ausdauersport im Freien zu verzichten. Es sollten aber einige Verhaltensmassnahmen befolgt werden.

■ Nur ein warmer Muskel ist auch ein leistungsfähiger Muskel! Je tiefer die Aussentemperaturen, desto länger die Aufwärmphase und desto niedriger die Trainingsintensität.

■ Bei Kälte und/oder Wind sollten keine hochintensiven Trainingseinheiten oder Intervallformen durchgeführt werden. Besondere Vorsicht gilt der Kombination aus Kälte und Wind, bei dem wir die Kälte subjektiv viel schlimmer empfinden (Windchill-Faktor).

■ Das Einatmen von eisiger Luft durch den offenen Mund kühlt zunehmend auch die Atemwege aus und macht sie empfänglicher für Erkältungskrankheiten. Bei Kälte ist deshalb die Nasenatmung weit günstiger. Sie sorgt für eine bessere Erwärmung und Anfeuchtung der Atemluft und verzögert dadurch das Auskühlen der Atemwege.

■ Allenfalls kann es bei tiefen Minustemperaturen sinnvoll sein, seine Atemwege mit einem Tuch vor dem Mund vor dem Austrocknen zu schützen.

■ Bei eisiger Kälte (unter 15 Grad minus) sollte die Dauer des Trainings verkürzt werden.

### Trinken nicht vergessen

Über die Atmung verliert der Körper bei kalten Bedingungen sehr viel Flüssigkeit (bis 1 1/2 Liter/Stunde). Deshalb ist der Flüssigkeitsaufnahme im Winter vermehrt Beachtung zu schenken, auch wenn das Durstgefühl gar nicht so gross ist. Am schnellsten werden im Magen lauwarmer Getränke aufgenommen, ganz kalte sowie ganz heisse Getränke belasten den Magen unnötig.



# Sanfter Abschluss

## Schneeabklopfen

**Wie?** Zu zweit. Schüler klopfen einander Rücken, Schulter, Nacken und Beine ab. Zwei bis drei Mal wiederholen.

**Wozu?** Ausklang, Lockern, Sozialfähigkeit.

## Strecken und recken

**Wie?** Schüler atmen tief ein, heben die Arme hoch, strecken sich bis in den Zehenstand und mit dem Ausatmen alles loslassen. Drei bis fünf Mal wiederholen.

**Wozu?** Ausklang, entspannen.

## Tanne im Wind

**Wie?** Bequem hinstellen, die Arme hängen locker neben dem Körper, die Füße hüftbreit fest auf dem Boden. Schüler schliessen die Augen und pendeln nach vorne und hinten, nach rechts und links und kreisen schliesslich um den eigenen Körper herum, wie eine Tanne im Wind.

**Wozu?** Ausklang, Körperwahrnehmung.

## Pistenfahrzeug

**Wie?** Alle stellen sich im Kreis auf, eine Person beginnt mit einer Bewegung und einem Geräusch. Dann fährt die nächste fort, bis alle ein Teil des Pistenfahrzeugs bilden. Richtig lustig wird es, wenn die Maschinenteile ineinander verflochten sind.

**Variante:** Aufteilung in kleinere Gruppen (4-5er Gruppen). Die eine baut eine Pistenmaschine auf, die das andere Team spiegelbildlich nachbauen muss.

**Wozu?** Kreativität, Teamwork.

## Himmel stützen

**Wie?** Bequem und entspannt hüftbreit stehen, langsam und tief einatmen und folgende Bewegung ausführen: Arme gleichzeitig über den Kopf heben, die Finger verschränken. Die Arme vollständig strecken und die Handflächen gegen oben drücken (Himmel stützen). Vollständig ausatmen und langsam in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Arme seitlich nach unten sinken lassen und locker ausschütteln. Drei Mal wiederholen.

**Wozu?** Ausklang.

## Fondue vorbereiten

**Wie?** Alle stehen im Kreis und drehen sich nach rechts. Auf dem Rücken des Partners wird das Fondue vorbereitet. Die Leitung gibt die Anweisungen: zuerst wird das Brot geschnitten, Zwiebel gehackt, der Käse kräftig gerührt, etwas Kirsche dazu geben, Fondue gut umrühren, Tischtuch glatt streichen und servieren. Zur Mitte kehren und miteinander anstossen.

**Wozu?** Ausklang, Teamgeist, Spass.

# Ab in den Schnee!

Um den Einstieg in die Welt der Schneeschuhwanderer zu vereinfachen, hier einige nützliche Anregungen, Adressen und Links:

## Verhalten auf Touren

Der Schweizerische Alpenclub SAC hat einen Kodex erstellt, damit winterlicher Bergsport unter Berücksichtigung einer minimalen Beeinträchtigung der Gebirgswelt ausgeübt werden kann. Die Anbieter von Wintertouren, die den Kodex unterstützen, können auf der SAC-Seite eingesehen werden unter: [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)

## Breitensportallianz

Dem Trend Schneeschuhlaufen will auch die Breitensportallianz Rechnung tragen und bietet darum einen zweitägigen Kurs mit folgenden Inhalten an: Technik, Training, Material und Sicherheit. Dieser Kurs vermittelt das Know-how um im einfachen Gelände Schneeschuhlaufen anbieten zu können.

**Informationen:** [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch), [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch), [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch), [www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)

## Varierte Trainingsformen

FIT for LIFE hat mit den Partnern Helsana, Coop und Ryffel Running das Dossier «Snow Walking» produziert. In dieser Broschüre werden die verschiedenen sanften Wintersportarten mit Schwergewicht «Snowshoeing» vorgestellt. Der ehemalige Spitzenlangläufer und heutige Arzt Andi Grünenfelder führt mit vielen Tipps durch die einzelnen Sportarten. «Snow Walking» bietet unzählige Trainingsformen draussen in der faszinierenden Winterlandschaft.

**Bestellungen:** Ryffel Running Kurse GmbH, Dossier Snow Walking, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen, frankiertes C5-Rückantwortcouvert (CHF 1.10) beilegen.

## Jugendliche bewegen

TSL und die schweizerische Schneeschuhverband «Swissnowshoe» haben vier Zentren zum Schneeschuhlaufen eingerichtet: La Chia (Bulle-FR) – Verconsin (VS) – Le Mollendruz (VD) – La Vue des Alpes (NE). Die vier Zentren sind mit ca. hundert Paar Schneeschuhe ausgerüstet. Die Klassen können so auf offiziell markierten Wegen sicher Schneeschuhlaufen.

**Kosten:** Halbtage: CHF 10.– pro Schüler (Schneeschuhe und Zwischenverpflegung inbegriffen).

Ganztage: CHF 16.– pro Schüler (Schneeschuhe und Mittagslunch inbegriffen).

**Reservationen:** Die Reservation muss bis spätestens zwei Tage vor dem Ausflug eingereicht werden. Ebenfalls sollten der gewünschte Start- und Zielort sowie die genaue Schüleranzahl angegeben werden.

**Kontakt:** Swissnowshoe: [info@swissnowshoe.ch](mailto:info@swissnowshoe.ch),  
Didier Castella: Tél. 026 / 912 80 47, [info@proimport.ch](mailto:info@proimport.ch)

## Schneeschuhwanderer im Netz

[www.sentiers-raquettes.com](http://www.sentiers-raquettes.com)

[www.swissnowshoe.ch](http://www.swissnowshoe.ch)

[www.globaltrail.net](http://www.globaltrail.net)



# Der rechte Dreh



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

**Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus**  
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe:            Thema:                            Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe:            Thema:                            Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe            Thema:                            Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe            Thema:                            Anzahl: \_\_\_\_\_

**Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus** à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto).  
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen  
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe:            Thema:                            Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe:            Thema:                            Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe:            Thema:                            Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe            Thema:                            Anzahl: \_\_\_\_\_

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied  
in mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch                             französisch                             italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Einsenden oder faxen an:** Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,  
Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch