

Schneeschuhwandern in der Schule

Fortbildung S276-0/13/1

Am 06.02.2013

Grund- und Mittelschule Bodenmais



Schneeschuhwandern in der Schule

Für die Indianer im Norden Amerikas waren Schneeschuhe ein lebensnotwendiges Fortbewegungsmittel. Heute fasziniert das Schneeschuhwandern viele Wintersporturlauber.

Es handelt sich dabei nicht um richtige Schuhe, sondern um Schuhuntersätze aus Aluminium oder Plastik, selten auch noch Holz, die unter die Schuhe geschnallt werden um so die Auflagefläche auf dem Schnee vergrößern. Durch diese auf eine größere Fläche verteilte Last sinkt man nicht so tief in den Schnee ein und ein Gehen und Fortbewegen im Tiefschnee wird möglich.

Unsere Kinder wachsen zwangsläufig in einer mehr oder minder technologisierten Welt auf. Handy und Laptop zählen zum Alltag, Erfahrungen in der freien Natur werden immer weniger. Für viele der Schüler ist das Bewegen in freier Natur im Winter bei hoher Schneeeauflage ein völlig neuartiges Erlebnis.

Der Beitrag „Winterrallye mit Schneeschuhen“ soll eine Möglichkeit aufzeigen, wie Kinder in verschiedenen Altersstufen mit einer neu entdeckten Bewegungsform auf Schnee diese Erfahrungen wieder machen können.

Das klassische Skilager, in dem alle 7. oder 8. Klassen einer Schule kämpft seit Jahren mit einigen Problemen, wie z.B. Finanzierung durch die Eltern, vollkommen fehlende Vorerfahrungen bei den Schülern, in Zeiten des Klimawandels nicht mehr tolerierbare Anfahrtswege, fehlende Motivation oder Disposition der Schüler. Hier bietet das Schneeschuhwandern neben Skilanglauf, Schlittenfahren und Rodeln eine sinnvolle und leicht einsetzbare Alternative in einem Trendsportbereich, die mit einfachen und leicht zu beschaffenden Mitteln mit geringem Kostenaufwand durchzuführen ist. Da keine Kosten für Beförderung mit dem Lift anfallen ist das Schneeschuhwandern im Gegensatz zum alpinen Skilauf günstig, wenn pro Tag zwei Gruppen (vormittags und nachmittags) mit den geliehenen Schneeschuhen unterwegs sein können. Die Verleihgebühr für ein Paar Schneeschuhe mit Stöcken belaufen sich auf ca. 8 € pro Tag.

Für Schulen in Mittelgebirgslage bieten sich Schneeschuhwanderungen als Ergänzung zum Sportunterricht an oder als alternative Bewegungsform bei einem Wintersporttag. Bei Beachtung der gängigen Vorschriften und Sicherheitsvorkehrungen (s. u.) lassen sich Schneeschuhaktionen von allen Lehrkräften ohne weitere Qualifikation durchführen wie bei einem Wandertag. In nahezu allen Lehrplänen der weiterführenden Schulen sind Natursportarten genauso verankert wie aerobe Ausdauerbelastungen oder Gesundheitsaspekte. So steht z. B. im Lehrplan der Bayerischen Realschule, 8. Jahrgangsstufe:

"Die Schüler sollen sich über das Schulumfeld hinaus gezielt Bewegungsräume erschließen. Sie sammeln weitere Erfahrungen in Natursportarten und werden dabei mit Grundsätzen umweltverträglichen Sports vertraut (z. B. in Schullandheimaufenthalten mit sportlichem Schwerpunkt, Schulsikikursen, an Wintersport- oder Projekttagen)."

Gerade Lehrplaninhalte wie diese sind mit Aktionen wie Schneeschuhtouren gut umsetzbar.

Warum Schneeschuhtouren?

Unberührte und verschneite Winterlandschaft, lockerer Pulverschnee, Ruhe und Einsamkeit erwarten den Schneeschuhwanderer auf seinen Touren. Gerade für "Nichtskifahrer" und Individualisten ist dies ideal, um auch im Winter raus in den Genuss der Natur zu kommen. Wenn dann noch das Wetter und der Schnee mitspielen, wird mancher Erwachsener vom Schneeschuhfieber gepackt. Mitteleuropäer brauchen die Schneeschuhe nicht mehr zum Überleben, aber vielleicht macht es gerade deswegen so viel Spaß, weil dem Wandern mit den Geräten etwas archaisches anhaftet. Für Schneeschuhtouren mit einer Schulklasse im bewaldeten Gebiet benötigt man keine besondere Ausbildung oder Fähigkeiten. Für die Schulkinder heißt das, dass sie sofort „loslegen“ können. Auf Schneeschuhen eröffnen sich für uns und unsere Schüler ganz neue Möglichkeiten und Wege in verschneiter Winterlandschaft, unabhängig von gespurten oder nicht gespurten Langlaufloipen.

Schneeschuhwandern und Umweltschutz

Respekt vor der Natur und Rücksichtnahme sollten unsere Begleiter sein, wenn wir mit Schulklassen im Schnee unterwegs sind. So schön das Wandern in unberührter Landschaft auch ist, wir sind dazu verpflichtet, überwinternde Tiere nicht zu stören. Ein Aufschrecken der in ungestörter Umgebung lebenden Tiere zehrt an den spärlichen Winterreserven und kann durch zu viele Fluchten vor Schneeschuhgehern der sichere Tod sein. Sensible Gebiete sind daher zu meiden, Markierungen und Hinweise zu beachten sowie Ruhezonen und Schutzgebiete für Wildtiere zu akzeptieren sowie Futterstellen zu umgehen und Lärm zu vermeiden.

Sicherheit beim Schneeschuhwandern

Im Grunde gelten die gleichen Bestimmungen für das Schneeschuhwandern wie für einen Wandertag.

Die Lehrkraft sollte auf eine zweckmäßige Bekleidung bei den Schülern achten. Die Ausrüstung sollte, besonders bei geliehenen Schuhen und Stöcken, auf die Schüler gewichtsmäßig abgestimmt sein. Als Schuhe eignen sich feste Winterstiefel oder Wanderschuhe.

Wanderungen mit Schulkassen sollten nur im bewaldeten Gebiet durchgeführt werden (Lawinengefahr), ebenso ist das Queren von offenen Hängen bei viel Schnee auch im Mittelgebirge zu vermeiden.

Dennoch sollte die Lehrkraft auf einige grundlegende Ausrüstungsgegenstände und eine Notration an energiereichen Riegeln in einem Rucksack zurückgreifen können.

Checkliste Ausrüstung

- Schneeschuhe
- Skistöcke mit Tellern
- festes Schuhwerk
- Sportunterwäsche
- regenfeste(r) Anorak / Hose
- Mütze (und ein Ersatzmodell)
- Handschuhe (auch hier: Ersatzpaar)
- Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel
- Tagesrucksack
- Thermoskanne, Verpflegung

Für Lehrkräfte zusätzlich:

- Karte, Kompass
- Erste-Hilfe-Set
- Handy
- Reivoband
- Rettungsdecke (alternativ: Biwaksack)

Durchführung einer Winterwald- Rallye

Gerade um Schüler den Spaß und die Freude am Bewegen in freier Natur nahe zu bringen bedarf es manchmal mehr als ein Dahinstapfen durch eine zwar von Erwachsenen als attraktiv empfundene verschneite Winterlandschaft. Die Jugendlichen unserer Zeit bevorzugen häufig Aktionen mit „Eventcharakter“, die Spaß und Abwechslung bieten. Auch Kinder und Jugendliche im Schulbetrieb verlangen deshalb nach spannenden, neuartigen und „coolen“ Betätigungsformen, um das Bewegen als lohnend und attraktiv zu erleben.

Mit der im folgenden skizzierten Winterwaldrallye soll eine solche Betätigungsform vorgestellt werden.

Bevor die Winterwaldrallye durchlaufen wird, sollten sich die Schüler an das Gehen mit den Schneeschuhen gewöhnen. Gegenseitiges Helfen beim Anlegen der Schneeschuhe stärkt das Gruppengefüge und beschleunigt die Vorbereitung. Als günstig gerade für jüngere Schüler haben sich Schneeschuhe mit einem Ratschensystem erwiesen, die leicht anzulegen sind und zwei Ratschen am Vorderfuß und eine Ratsche um den Knöchel aufweist. Als Schuhwerk bietet sich alles an, was wetterfest und wasserdicht ist und den Fuß wärmt, aus diesem Grund kommen Gummistiefel nicht in Frage.

In einer kurzen Einführung in die „Technik“ des Schneeschuhwanderns, bei der die Handhabung und das Anziehen der Schneeschuhe und der Stöcke erklärt werden, werden die Schüler mit den Geräten vertraut gemacht. Dabei stellen sich den Schülern keine größeren Probleme, denn Schneeschuhwandern ist einfach und findet sein Pendant im Wandern mit Stöcken bzw. dem Nordic Walking. Als alternierende Bewegung ist die Bewegung den Teilnehmern also vertraut, nur die ungewohnten Schneeschuhe an den Füßen geben dem ganzen einen Hauch des Exotischen und Unbekannten. Wichtig ist hierbei, nach einiger Zeit den Sitz der Schneeschuhe zu überprüfen und eventuell die Befestigungen nachzuziehen. Die Füße sollten nicht zu weit vom Boden gehoben werden, der Schneeschuh wird also nicht von den Füßen getragen, sondern eher mitgezogen und sollte auch beim Vorbringen des Fußes immer Bodenkontakt haben. Ein Storchengang wird mit dem Hinweis „Ziehe den Schneeschuh beim Schritt über den Boden nach vorne“ vermieden. Die Stöcke sollten am Boden auf Höhe der Schneeschuhe eingesetzt werden und den Schritt kräftig unterstützen, so dass der Stock nach der Hüfte wieder nach vorne gebracht wird. Im unwegsamen Gelände und im Tiefschnee stellen die Stöcke auch eine Stabilisationshilfe dar, die in steilen An- oder Abstiegen auch der Sicherheit dienen. Spielerisch lassen sich diese Grundfertigkeiten, die für alle Schüler beherrschbar sind, im flachen Gelände, z. B. auf einem Sportplatz mit einfachen, aber lustigen Kinderspielen wie „Ochs am Berg“ oder „Komm mit- Lauf weg“ kurz erwerben.

Nach den ersten Erfahrungen werden die Teilnehmer in die Winterwaldrallye eingewiesen. Ziel bei der Winterwaldrallye ist es, einen vorher von der Lehrkraft mit Baummarkierfarbe markierten Weg abzugehen und an festgelegten Stationen Aufgaben zu erledigen. Die unten beschriebene Winterwaldrallye wurde mit 7. und 8.

Jahrgangsstufen bereits mehrmals durchgeführt und es fanden sich immer Schülergruppen darunter, die alle Aufgaben lösen konnten. Zum Lösen der Aufgaben an den Stationen wird bei unserem Beispiel an unserer Schule vorhandenes Material benötigt, bei Bedarf lassen sich sämtliche Aufgaben natürlich ändern und vereinfachen. Die Vorbereitung für die Lehrkraft besteht also in der Materialbeschaffung und im Laminieren der Blätter mit den Aufgaben. Die Lehrkraft muss den Parcours vorher festlegen und dabei selbstverständlich das Gelände in Augenschein nehmen. Die Aufgaben werden im Gelände so verteilt, dass sie von einer anderen Station möglichst nicht eingesehen werden können. Eine Geländeskizze mit dem eingezeichneten Weg für die Gruppen ist hilfreich. Auf dieser Skizze sind auch die vorbereiteten Aufgaben markiert. Ausdrücke aus Satellitenbildern haben sich hier ebenfalls bewährt. Dabei hat es sich als günstig erwiesen, die Kinder in Gruppen von 5-8 Schülern einzuteilen und je nach Leistungsstärke jede Gruppe einen längeren oder kürzeren Weg ablaufen zu lassen. Die Teilnehmer kommen in unterschiedlicher Reihenfolge und auf unterschiedlichen Wegen an die jeweiligen Stationen, ähnlich wie bei einem Orientierungslauf. An den Stationen ist immer eine Aufgabe zu lösen, die Lösung wird auf dem Kontrollblatt notiert. Kommen die einzelnen Gruppen ans Ziel, wird die Zeit gestoppt und die Aufgaben werden ausgewertet; für jede nicht korrekte Antwort gibt es eine Minute Zeitzuschlag. Sieger ist die Gruppe mit der schnellsten Nettozeit. Sind alle Teilnehmer am Ziel, gibt es eine Abschlussbesprechung mit einer kleinen Siegerehrung. Die Dauer der Aktion richtet sich nach der Länge der abzulaufenden Strecke, für 13-14jährige Schüler haben sich Strecken im Bereich von 1,5 bis 2,5 km bewährt, die Gesamtdauer der Rallye beträgt ca. 90 Minuten, mit einer Einweisung und kleinen Spielen am Anfang lässt sich damit ein Halbtage in einem Schullandheim oder ein Wintersporttag gut bestreiten. Schüler, mit denen diese Winterwald rallye durchgeführt wurde, waren zum Großteil sehr motiviert und sehr darauf bedacht, ihre Aufgaben richtig zu lösen. Durch das Bearbeiten der Fragen in der Gruppe kommen die Schüler zumeist auch auf die richtigen Lösungen. Dies ist ein wichtiger Faktor, denn wenn die Aufgaben nicht lösbar sind, vergeht manchen jungen Forschern schnell die Lust und die Rallye verfehlt ihren Zweck. Bewährt hat sich auch, bei der Siegerehrung für alle Teilnehmer einen kleinen Trostpreis parat zu haben.

Anhang: Kurzbeschreibung, Aufgaben, Laufzettel ; Quellen;

Winterwaldrallye



Schüler entdecken die Natur in spielerischer Form auf einem markierten Rundkurs

Selbstständiges Erkunden der Natur im Winter; Teamfähigkeit; Sicherung von Grundwissen; Formen- und Artenkenntnis

Rundkurs im verschneiten Winterwald:

- Streckenlänge zwischen 600-1200m
- 4-8 Stationen
- jeweils nächste Station sollte möglichst spät sichtbar sein
- Stationen: z.B. Tierspuren, Zapfen, Baumrinden, Baumhöhenbestimmung (Förderdreieck), Tierskelette, Felle, Präparate im ursprünglichen Lebensraum, Schneehöhenbestimmung, Rechengeschichten mit Naturbezug
- Gruppen werden aus Sicherheitsgründen mit jeweils einer Trillerpfeife ausgestattet (Notsignal)
- Startabstand je nach Bearbeitungsdauer, evtl. unterschiedl. Laufstrecken
- ungelöste Aufgaben bzw. falsche Lösungen ergeben Strafzeiten

Varianten:

Gruppe:

Differenzierung:

- Gruppe Stockläufer (leistungsstärkste SS)
- Gruppe Trapper (ohne Stöcke)
- Gruppe Trapper mit Stöcken

Tierspuren

Wildschwein



Fuchs



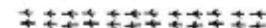
Hase



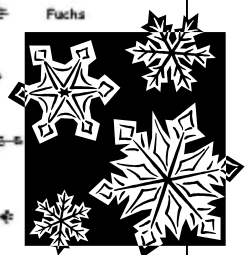
Eichhörnchen



Hirsch flüchtend



Vogel



E

Winterwald

N

Hinweise: Wildtiere senken im Winter ihren Stoffwechsel herab und brauchen unbedingt Ruhe. Jede unnötige Flucht vor menschlicher Störung zehrt an den lebensnotwendigen Reserven => handlungsorientiertes Erkennen der Problematik in Spielform: eine Schülergruppe (Rehe) versucht sich im ungespurten und verschneiten Gelände vor einer lautstark herannahenden zweiten Gruppe (Wanderer) zu fliehen und sich zu verstecken. Anschließend Pulsmessung bzw. Beobachtung der Atemfrequenz als Leistungsindikator.

Euer Team soll in möglichst kurzer Zeit den Expeditionskurs bewältigen und dabei alle Fragen oder Aufgaben richtig lösen. Falsche Antworten führen zu einer Zeitstrafe von jeweils 1 Minute.

Beobachtungsauftrag:

Auf eurer Expedition im Winterwald findet ihr verschiedene Baumarten. Um welche Baumarten handelt es sich?

Euere Lösungen zu den einzelnen Stationen:

	Stationen	Antworten
1	Tier im Eis	
2	Ein grusliger Fund	
3	Tierisches Geknobel	
4	Haariges Problem	
5	Komischer Vogel	
6	Dickes Ding	

Laufzeit: ___min___s

+

Strafzeit: ___min

Gesamtzeit: _____

(Zu laminierende Arbeitsaufträge an den Stationen)

Station 1

Ihr macht einen Fund im ewigen Eis.
Welches Tier habt ihr gefunden?

Zu welcher Art von Tieren gehört es?

Station 2

Ihr stolpert über einen Knochen .
Zu welchem einheimischen Wildtier könnte es gehören?

Station 3

Auf der Expedition beobachtet ihr insgesamt 18 Tiere. Es sind Rehe und Auerwild.
Zusammen zählt ihr 54 Beine. Wie viele Rehe habt ihr gesehen?

Station 4

Ihr findet ein Wildtierfell.
Zu welchem tschechisch-deutschen Grenzgänger könnte es gehören?

Station 5

Ich bin ein vom Aussterben bedrohter Vertreter meiner Art und stehe unter Naturschutz. Kennt ihr meinen Namen?
Wovon ernähre ich mich?
Kennt ihr einen weiteren Verwandten von mir?

Station 6

Bestimmt den ungefähren Umfang des Baumes in 120cm Höhe über der Schneedecke.
Welchen Radius hat ein Querschnitt durch den Baum an dieser Stelle?

Lösungen:

1 Feuersalamander (Präparat)

2 Wildschwein (Präparat)

3 9 Rehe

4 Hirsch (Bild vom Fell)

5 Auerhahn (Bild vom Kopf)

**6 Lösung durch DaVinci- Prinzip (Umfassen
des Baumes, Spannweite beider Arme
entsprechen der menschlichen Körpergröße)**

Quellen

Bratt, Ian: Orientierungslauf, Verlag Pietsch, 2004

<http://www.kultusministerium.hessen.de> (Lehrpläne)

<http://www.isb.bayern.de> (Lehrplan Schulen in Bayern)

http://www.learn-line.nrw.de/angebote/sinus/projekt/nw/materialpool/pflanzen_tiere/Wald/Wald.htm