

Lernbehelf „Schifahren mit Flocke“



„Schifahren mit Flocke“ ist ein Projekt der



Fachgruppe der Seilbahnen
Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T: 05522/305-257
F: 05572/305-105
seilbahnen@wkv.at
www.winterbergbahnen.at

in Zusammenarbeit mit





Inhaltsverzeichnis

Ausrüstung

Zu einer sicheren Schiausrüstung gehört mehr als eine lässige Jacke und eine coole Hose.

2

Pistenregeln

Weil wir nicht alleine auf der Piste sind, hat die FIS (der Internationale Ski Verband) einfache Regeln aufgestellt, die für alle Schifahrer und Snowboarder gelten.

3

Verhalten am Lift

Ob Tellerlift, Schlepplift oder Sessellift – Lift fahren ist eine feine Sache. Aber keine Angst, es ist ganz sicher und einfach, wenn du kleine Dinge beachtest.

4-5

Beschilderung/Markierung

Genau wie im Straßenverkehr gibt es auch auf den Schipisten Beschilderungen die hilfreich und wichtig sind.

6-7

Verhalten bei Schiunfällen

Unfälle auf der Schipiste können ganz schnell passieren. Entsprechende Hilfeleistung ist nicht nur Pflicht sondern auch anständig und sportlich gegenüber dem Verunfallten.

8

Aufwärmen vor dem Schifahren

Ein paar Aufwärmübungen sind am Anfang eines Schitages oder nach einer längeren Pause ganz wichtig. Mit kalten Muskeln und steifen Knochen kann man nicht Schifahren!

9

SkiFit-Übungen

Schigymnastik für den Turnunterricht oder für zu Hause – konditionelle Vorbereitung für noch mehr Pistenspaß.

10-11

Ausrechnen und Ausmalen

12

Labyrinth

13

Rechenpuzzle

14-15

Memory

16-19

Lösungen

20



Ausrüstung

Zu einer sicheren Schiausrüstung gehört mehr als eine lässige Jacke und eine coole Hose.

- 1** Ein fest sitzender **Schihelm** schützt vor gefährlichen Kopfverletzungen.
- 2** Gut passende **Schischuhe** geben sicheren Halt und ein besseres Gefühl beim Kurvenfahren.
- 3** **Schi** mit sauberen Kanten und frisch gewachsenen Belag erhöhen das Fahrvergnügen.
- 4** Die **Sicherheitsbindung** sollte vom Fachmann richtig eingestellt werden.
- 5** Der **Schianzug** schützt vor Kälte und Nässe.
- 6** Ob bei Sonnenschein oder schlechtem Wetter. Die **Schi-brille** gehört dazu. Bodenwellen werden besser erkannt und die Augen werden vor schädlichen UV-Strahlen geschützt.
- 7** **Schihandschuhe** schützen vor Nässe, Kälte oder sogar Erfrierungen, vor Schnittverletzungen und Schürfwunden.



- 8** Bei den **Schistöcken** immer von unten durch die Schlaufen greifen - so werden dir die Stöcke bei einem Hindernis nicht so schnell aus der Hand geschlagen.

- 9** Der **Rückenprotector** bietet Schutz für die Wirbelsäule, das Steißbein, die Nieren und den Lendenbereich.

Wichtig:

- ✓ Eine gute Sonnencreme darf nie fehlen. Sie schützt die Haut vor Sonnenbrand (auch bei dunstigem Wetter!) und vor Kälte.





Pistenregeln

Weil wir nicht alleine auf der Piste sind, hat die FIS (der Internationale Ski Verband) einfache Regeln aufgestellt, die für alle Schifahrer und Snowboarder gelten.

- ✓ Nimm Rücksicht auf andere Wintersportler.
- ✓ Passe deine Geschwindigkeit deinem Können an.
- ✓ Der Langsamere hat Vorrang.
- ✓ Überhole Langsamere mit genügend Abstand.
- ✓ Schau immer nach oben und unten, bevor du in eine Piste einfährst.
- ✓ Bleib nie an unübersichtlichen Stellen stehen.
- ✓ Gehst du zu Fuß die Piste hinauf oder hinunter, dann am Pistenrand.
- ✓ Beachte die Pistenmarkierungen.
- ✓ Bei Unfällen sollst du helfen.
- ✓ Wenn du Zeuge eines Unfalles bist oder sogar selber einen Unfall hast, dann bist du verpflichtet deine Personalien (Name, Adresse, Telefon) anzugeben.



Jetzt kennst Du dich sicherlich aus und kannst die Fragen richtig beantworten:

Paul fährt ganz nah auf seinen Vordermann auf.

Lena lässt die langsame Kindergruppe vorbei fahren.

Johannes bleibt einfach an einer unübersichtlichen Stelle stehen.

Claudia beobachtet interessiert die Pistenmarkierungen.

Robert überholt mit ausreichend Abstand.

Maria beobachtet einen Unfall und fährt einfach weiter.

richtig/falsch

Y	W
I	Z
O	N
T	A
E	P
U	R

Wenn Du die Fragen richtig beantwortet hast, dann ergibt sich – von oben nach unten – das Lösungswort _ _ _ _ _



Verhalten am Lift

Ob Tellerlift, Schlepplift oder Sessellift – Lift fahren ist eine feine Sache. Aber keine Angst, es ist ganz sicher und einfach, wenn du kleine Dinge beachtest.

Der **TELLERLIFT** ist für Anfänger einfach super. Man steht ganz locker auf dem Ski und lässt sich den Berg hinauf ziehen.

Wichtig:

- ✓ Nicht verkrampfen, sonst wird die Liftfahrt anstrengend.



Fährt man zu zweit am **SCHLEPPlift** steigt man immer nacheinander aus. Die Reihenfolge muss man vorher ausmachen. Der erste rutscht vom Sitzbügel, der zweite hält die Aufhängestange und schiebt den Bügel beim Aussteigen vorsichtig zur Seite.

Wichtig:

- ✓ Immer in der vorgegebenen Spur fahren, weil sonst das Schleppseil aushängen kann.
- ✓ Solltest du einmal vom Schlepplift fallen, dann sofort die Spur freimachen.



Beim **SESSELLIFT** muss der Sicherheitsbügel während der ganzen Fahrt geschlossen bleiben. Vor dem Ausstieg nimmt man die Schier von der Fußstütze, hebt die Schispitzen an und sorgt dafür, dass die Stöcke frei sind. Der Bügel wird erst zuletzt und erst knapp vor dem Ausstieg geöffnet.

Wichtig:

- ✓ Schaukeln auf dem Sessellift ist absolut verboten.
- ✓ Auf einem Vierer- oder Sechsessessellift in der Mitte sitzen, wenn nicht alle Plätze besetzt sind.
- ✓ Wenn du das Aussteigen einmal „vergessen“ solltest – keine Hektik – einfach sitzen bleiben und rundum fahren. Das Liftpersonal hilft dir.
- ✓ Kinder die kleiner als 1,25 Meter sind, dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen mit dem Sessellift fahren.





Verhalten am Lift

Bei einer **GONDELBAHN** ist alles ganz einfach: Schi in die vorgesehene Halterung – einsteigen – Platz nehmen.

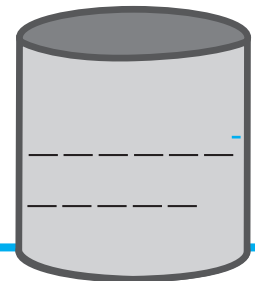
Wichtig:

- ✓ Halte die Gondel sauber und beschädige sie nicht.



Wichtig:

- ✓ Sofort die Ausstiegsstelle verlassen damit die Nachkommenden wieder genug Platz haben.
- ✓ Es macht nichts, wenn du einmal einen Bügel oder Sessel leer vorbei fahren lässt – nur keine Eile und keine Hektik.
- ✓ Vordrängen ist gar nicht cool. Deshalb am Lift immer in der Reihe anstehen. Außerdem ist eine kleine Verschnaufpause ganz gut.
 - ✓ Ein Kaugummi oder Müsliriegel zwischendurch – prima. Aber wohin mit den Papiere? Selbstverständlich in den



Wenn Du aufgepasst hast, dann kennst du sicherlich die richtigen Antworten

An einem Tellerlift darf ich mich hinsetzen.

Wenn ich vom Schlepplift falle, dann bleibe ich ganz ruhig liegen.

In der Liftspur darf ich Kurven fahren wie ich will.

Beim Sessellift lasse ich den Bügel während der ganzen Fahrt geschlossen

Kaugummipapiere lasse ich vom Sessellift „segeln“.

Auf dem Sessellift ist schaukeln absolut verboten.

richtig/falsch

12	7
24	16
98	37
21	44
2	10
9	53

Kreise die richtigen Antworten ein, zähle die Zahlen zusammen und wenn alles richtig ist, dann kommst du auf eine runde Summe _ _ _



Beschilderung/Markierung

Genau wie im Straßenverkehr gibt es auch auf den Schipisten Beschilderungen die hilfreich und wichtig sind.

Weißt du, was die Schilder bedeuten? Kreuze die richtige Antwort an.



Blaue Piste

- A. Auf blauen Pisten dürfen Fortgeschrittene nicht fahren. Blaue Bälle fliegen vom Himmel.
- B. Blaue Pisten sind gut für Anfänger, weil sie flach sind und wenig Unebenheiten haben.
- C. Hier dürfen alle mit blauem Schianzug fahren.



Rote Piste

- A. Hier heißt es: Gas geben!
- B. Achtung! Stehen bleiben und warten bis Mama kommt.
- C. Roten Markierungen weisen auf eine mittelschwere Piste hin. Der Fahrer sollte schon etwas Erfahrung haben.



Schwarze Piste

- A. Schwarze Pisten sind für Fortgeschrittene und Profis geeignet. Anfänger sollten diese Pisten auf jeden Fall meiden.
- B. Schnell wie der Teufel muss ich da hinunter fahren.
- C. Auch wenn ich Angst habe fahre ich als Anfänger da hinunter – danach kann ich angeben!



Ski-Route

- A. Rot ist meine Lieblingsfarbe – da fahre ich.
- B. Nicht präparierte und nicht kontrollierte Piste. Nur für sehr gute Sportler geeignet.
- C. Immer dem roten Schild nachfahren – da wird es warm.



Beschilderung/Markierung



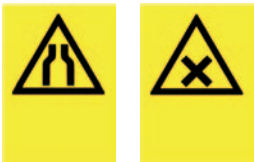
Lawinengefahr

- A. Achtung, Lawinengefahr! Gelände nicht befahren.
- B. Das Schneemonster lässt grüßen.
- C. Hinter dem Berg wohnt ein Riese.



Gesperrte Piste

- A. Achtung, Einbahn! Hier darf nur Harry Potter durchfahren.
- B. Im gesperrten Gelände ist das Fahren absolut verboten!
- C. Nur Anfänger dürfen hier nicht fahren.



Gefahrenstellen

- A. Die Schilder zeigen eine besondere Situation an.
z.B.: die Piste wird schmaler oder hier kreuzen sich zwei oder mehrere Pisten
- B. Ich fahre so schnell ich kann (das wird spannend) mit überkreuzten Schi.
- C. Die Schilder gehen mich nichts an, die sind nur etwas für Angsthassen.



Pistengerät im Einsatz

- A. Als Schifahrer habe ich immer Vorrang. Die Pistenraupe wird schon anhalten.
- B. Bitte beachten, dass auch während des Schibetriebes Pistengeräte im Einsatz sind.
- C. Hurra, da lasse ich mich mitziehen.

Wichtig:

- ✓ Vor und hinter dem Pistengerät zu fahren ist lebensgefährlich!

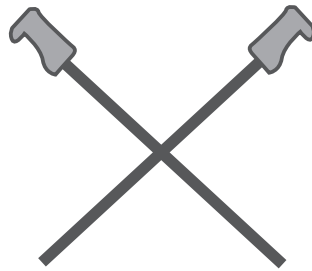


Verhalten bei Schiunfällen

Unfälle auf der Schipiste können ganz schnell passieren. Entsprechende Hilfeleistung ist nicht nur Pflicht sondern auch anständig und sportlich gegenüber dem Verunfallten.

Wenn Du zu einem Schiunfall kommst, dann bitte einen Erwachsenen um Hilfe.

Die Unfallstelle kannst du mit gekreuzten Schiern oder Schistöcken ungefähr 10 große Schritte oberhalb vom Verletzten markieren.



Zeichne dich mit Flocke



Aufwärmen vor dem Schifahren

Ein paar Aufwärmübungen sind am Anfang eines Schitages oder nach einer längeren Pause ganz wichtig. Mit kalten Muskeln und steifen Knochen kann man nicht Schifahren!

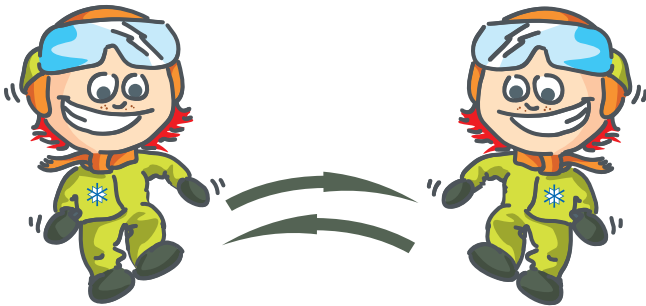
1. Laufen am Stand – Knie immer schön hoch!



2. Lockeres gegenseitiges Armschwingen.



3. Beidbeiniges Parallelhüpfen.



4. Grätsche mit abwechselndem Beugen des linken und rechten Knies.



5. Beim Ausfallschritt Oberkörper aufrichten.



6. Linkes Bein gestreckt nach vorne, dabei fest auf der Ferse stehen und Rumpf beugen. Die Übung 10 x im Wechsel wiederholen.





SkiFit-Übungen

Schigymnastik für den Turnunterricht oder für zu Hause – konditionelle Vorbereitung für noch mehr Pistenspaß.



Kniebeuge

Gerader Rücken | Becken nach vorne kippen | Stabile Beinachse



Sie stehen aufrecht, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Gehen Sie nun so weit in die Knie, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Die Hände gerade nach vorne Strecken, der Rücken bleibt dabei gerade. Machen Sie die Ausführung langsam, ohne schnelle Bewegungen.

Beginnen Sie mit zwei Serien á 10 Wiederholungen.

Ausfallschritt

Gerader Rücken | Stabile Beinachse



Setzen Sie mit geradem Rücken ein Bein so weit nach vorne, dass sich das Knie auf Höhe des Knöchels befindet. Das Knie des hinteren Beines soll beinahe den Boden berühren. Danach langsam das nach vorne gestreckte Bein wieder in die Ausgangsposition ziehen. Bewegung mit dem anderen Bein wiederholen. Achten Sie stets auf einen geraden Rücken.

Beginnen Sie mit zwei Serien á 10 Wiederholung je Bein.

Stütz - Rückwärts

Schulterachse | Gerader Rücken



Legen Sie sich rücklings auf den Boden. Die Arme stehen gerade und stützen den Oberkörper. Heben Sie dann die Hüfte bis in eine – von den Schultern über die Hüfte bis zu den Fersen – gerade Körperachse.

Verharren Sie in dieser Position, bis Sie die gerade Körperachse nicht mehr halten können (statische Ausführung).

Beginnen Sie mit zwei Serien.



Stütz - Seitwärts

Kopfposition | Ganzkörperspannung



Ausführung wie Stütz – Rückwärts, aber in einer seitlichen Haltung. Achten Sie wiederum auf die gerade Körperachse.

Verharren Sie in dieser Position bis Sie die gerade Körperachse nicht mehr halten können. Üben Sie stets beidseitig.

Beginnen Sie mit zwei Serien.

Stütz - Vorwärts



Legen Sie sich auf den Bauch, der Oberkörper stützt sich auf die Unterarme und die Füße stehen auf den Zehenspitzen. Heben Sie die Hüfte bis Sie eine gerade Körperachse erreichen.

Verharren Sie in dieser Position so lange, bis Sie die gerade Körperachse nicht mehr halten können.

Sitz

Gerader Rücken | Beckenaufrichtung



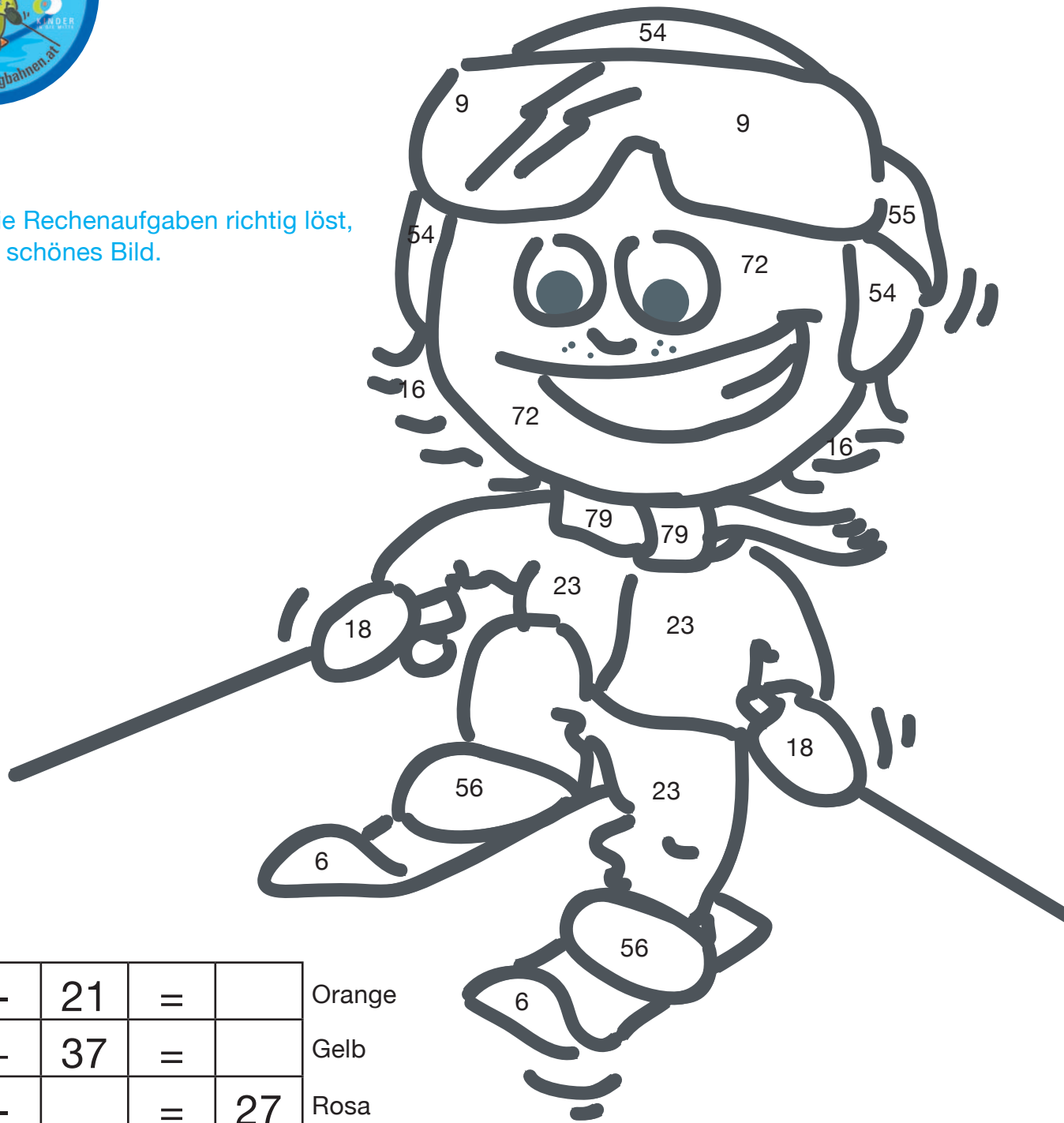
Sie setzen sich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Heben Sie die Beine nun einige Zentimeter über den Boden. Danach ziehen Sie abwechselnd ein Bein gegen den Körper. Der Rücken bleibt gerade.

Beginnen sie mit zwei Serien
á 12 Wiederholungen.



Ausrechnen und ausmalen

Wenn du die Rechenaufgaben richtig löst, entsteht ein schönes Bild.



75	−	21	=	
42	+	37	=	
99	−	—	=	27
4	x	4	=	
81	:	9	=	
78	−	55	=	
45	+	11	=	
18	+	—	=	73
3	x	6	=	
42	:	7	=	

Orange

Gelb

Rosa

Rot

Blau

Grün

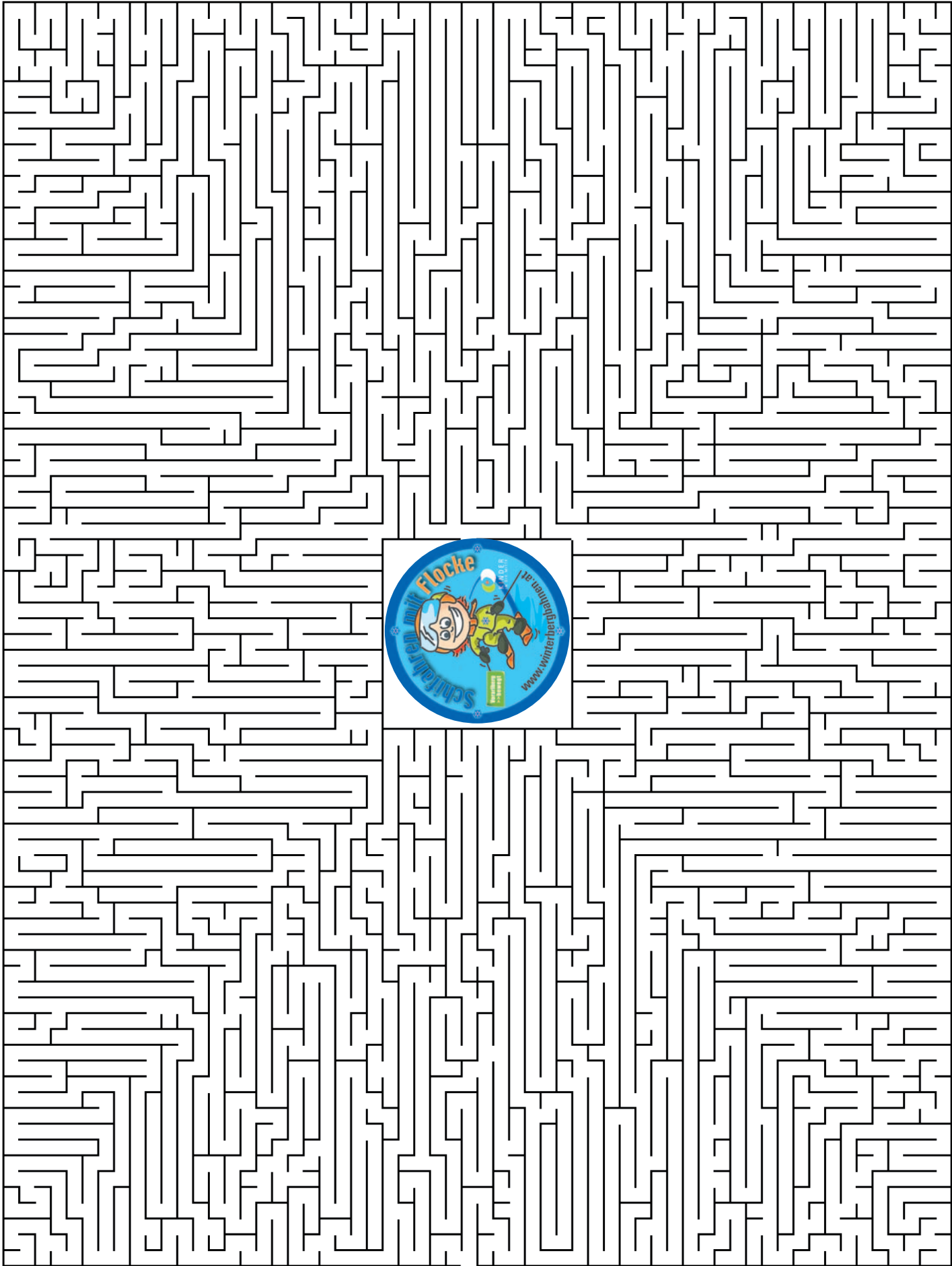
Schwarz

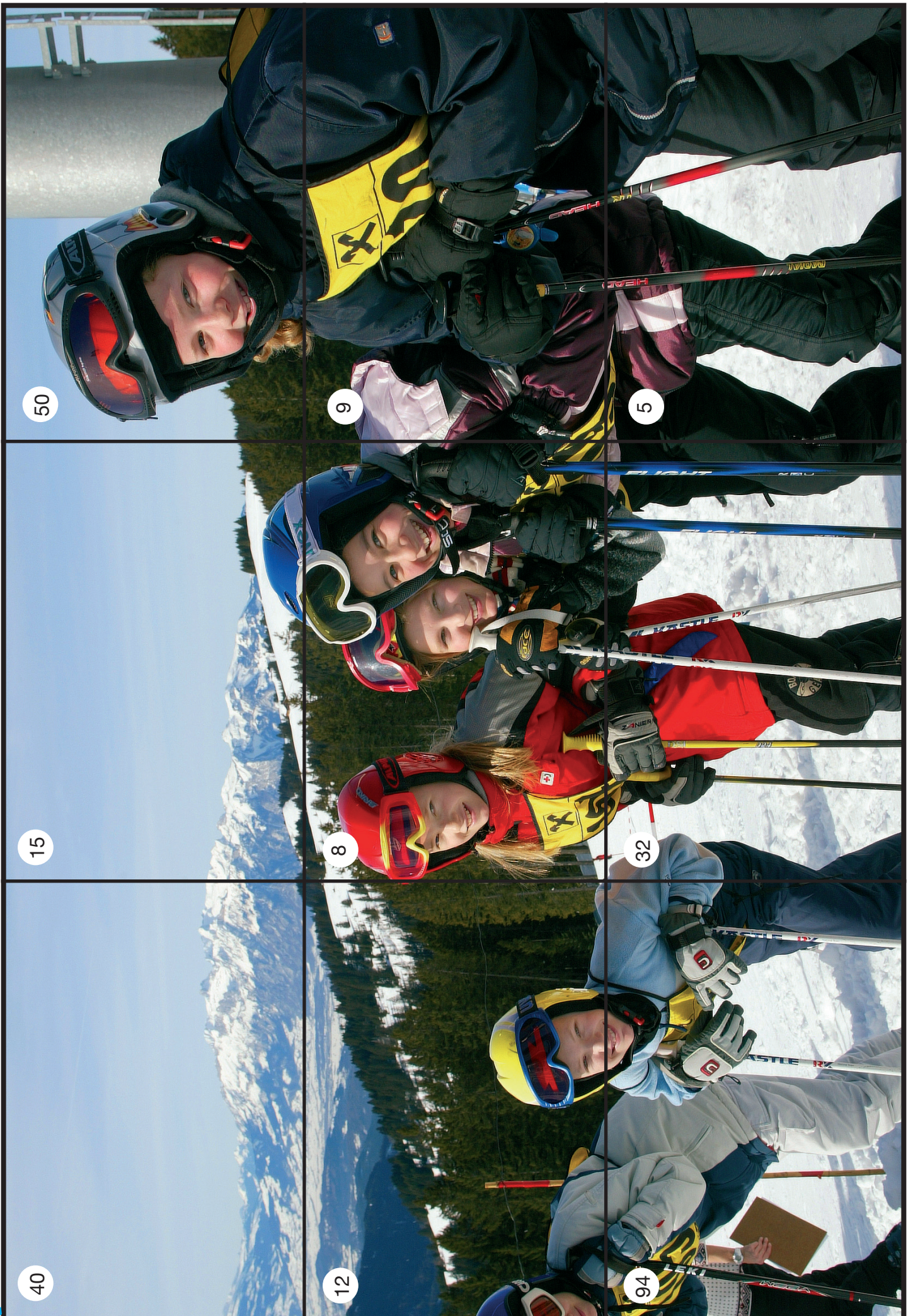
Lila

Dunkelblau

Braun

Findest Du den richtigen Weg?





Ausschneiden und das Bild mit dem passenden Ergebnis auf die Rechenaufgabe legen.

Am Schiständer stehen 80 Schier. Wie viele Kinder haben ihre Schi hier abgestellt?	Die Schulklasse hat 23 Kinder. Davon sind 8 bereits auf dem Sessellift. Wie viele Kinder warten noch auf die Bergfahrt?	Mit einem Schlepplift können immer 2 Kinder auf einmal fahren. Wie viele Bügel braucht es für 100 Kinder?
Klaus hat 7 Kaugummi im Hosensack. Er steckt noch 5 dazu. Wie viele Kaugummi hat Klaus insgesamt?	Für den Schiausflug leiht die Lehrerin 9 Schihelme aus. Sie bezahlt dafür € 72,--. Wie viel bezahlt sie für einen Helm?	Im Bonbonglas sind 81 Bonbons. Sie sollen auf 9 Kinder aufgeteilt werden. Wie viele Bonbons bekommt jedes Kind?
In der Schule sind 99 Kinder. 5 sind krank. Wie viele gehen zum Schulausflug mit?	Der Omnibus hat 16 Sitzreihen. In jeder Reihe haben zwei Kinder Platz. Wie viele Sitzplätze gibt es?	Der Schitag beginnt um 10 Uhr. Um 15 Uhr fahren die Kinder wieder nach Hause. Wie viele Stunden dauerte der Schitag?



Blaue Piste



Blaue Piste



Schwarze Piste



Schwarze Piste



Rote Piste



Rote Piste



Lawinengefahr



Lawinengefahr



Gesperre Piste



Gesperre Piste

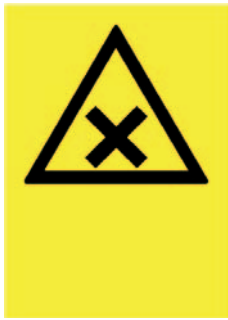


Ski-Route



Ski-Route





Kreuzung



Kreuzung



Achtung Engstelle



Achtung Engstelle



Pistengerät im Einsatz



Pistengerät im Einsatz



WC



WC



Gib Acht!



Gib Acht!



Gasthof



Gasthof









Seite 2

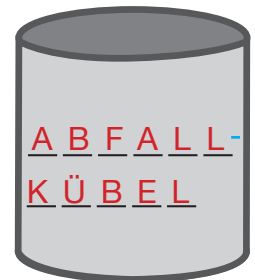


Seite 3

richtig/falsch

Y	W
I	Z
O	N
T	A
E	P
U	R

WINTER



Seite 5

richtig/falsch

12	7
24	16
98	37
21	44
2	10
9	53

100

Seite 6 + 7 B, C, A, B, A, B, A, B

Seite 15

Am Schiständer stehen 80 Schier. Wie viele Kinder haben ihre Schi hier abgestellt?	Die Schulklasse hat 23 Kinder. Davon sind 8 bereits auf dem Sessellift. Wie viele Kinder warten noch auf die Bergfahrt?	Mit einem Schleplift können immer 2 Kinder auf einmal fahren. Wie viele Bügel braucht es für 100 Kinder?
40	15	50
Klaus hat 7 Kaugummi im Hosensack. Er steckt noch 5 dazu. Wie viele Kaugummi hat Klaus insgesamt?	Für den Schiausflug leiht die Lehrerin 9 Schihelme aus. Sie bezahlt dafür € 72,-. Wie viel bezahlt sie für einen Helm?	Im Bonbonglas sind 81 Bonbons. Sie sollen auf 9 Kinder aufgeteilt werden. Wie viele Bonbons bekommt jedes Kind?
12	8	9
In der Schule sind 99 Kinder. 5 sind krank. Wie viele gehen zum Schulausflug mit?	Der Omnibus hat 16 Sitzreihen. In jeder Reihe haben zwei Kinder Platz. Wie viele Sitzplätze gibt es?	Der Schitag beginnt um 10 Uhr. Um 15 Uhr fahren die Kinder wieder nach Hause. Wie viele Stunden dauerte der Schitag?
94	32	5

Seite 12

75	-	21	=	54
42	+	37	=	79
99	-	72	=	27
4	x	4	=	16
81	:	9	=	9
78	-	55	=	23
45	+	11	=	56
18	+	55	=	73
3	x	6	=	18
42	:	7	=	6