

## **Material 1 – „Faktor Mensch“**

### **Inhalte**

- Schneesportaktivitäten und ihre gesundheitlichen Kennzeichen
- Die historische Entwicklung des Skilaufs

### **Wertedimension**

- eigene Freizeit- und Urlaubswerte einschätzen lernen (das Vorhandensein von Schnee, Spaß & Aktion, Sonne, Natur, Berge, Aussicht etc.)
- Gesundheit und körperliches wie geistiges Wohlbefinden schätzen lernen
- Natur als Basis des Vergnügens erkennen
- Verknüpfung von Mensch und Raum mit dem Schwerpunkt Erdkunde Unterricht

### **Methoden & Sozialform**

- selbständige Einzel- oder Gruppenarbeit
- Erstellung einer Mindmap
- Klassengespräch

### **Materialien**

- Arbeitsblatt 1-1: Schneesportaktivitäten zu Film 1 *Spuren bewegen*
- Arbeitsblatt 1-2: Fragebogen
- Arbeitsblatt 1-3: Wurzeln des Skisports
- Arbeitsblatt 1-4: Entwicklung zum Breitensport

### **Erläuterung**

Die Auseinandersetzung mit den verschiedenen möglichen Schneesportaktivitäten dient als motivierender Einstieg für die unterschiedlichen Bewegungsformen im Winter. Gleichzeitig wird Gesundheit und Wohlbefinden in seinen vielseitigen Aspekten als Motiv des Sports deutlich.

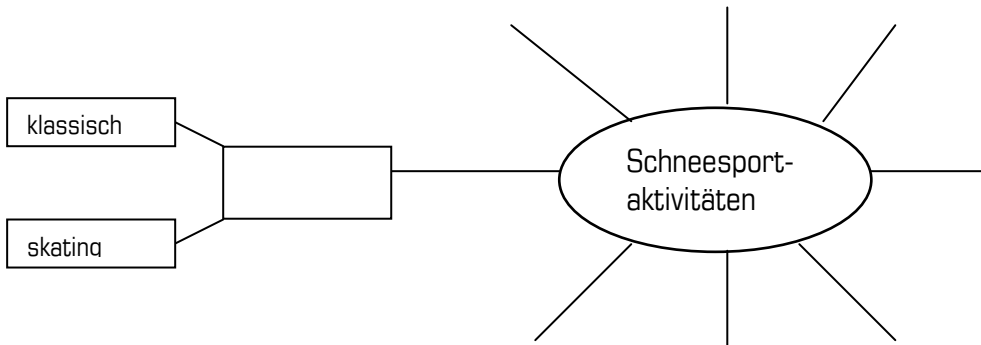
Die Auseinandersetzung mit den eigenen Anforderungen als Gast an den Urlaubsort kann zu einer Reflexion des eigenen Reiseverhaltens bzw. der eigenen Vorstellungen im Klassengespräch führen.

Im Film werden die unterschiedlichen Perspektiven des Wirkungsgefüges „Natur – Schneesport“ deutlich. „Spuren bewegen“ in doppelter Bedeutung: einmal im Sinne des sich Bewegens als aktive sportliche Form in der Natur, zum anderen im Sinne des emotionalen bewegt Werdens bzw. bewegt Seins durch die Naturschönheit. Zudem hinterlassen wir Menschen Spuren im Schnee, und auch solche, die nicht wieder verwehen. Der ökologische Fußabdruck ist die Belastung, die wir durch unsere Aktivitäten in der Natur hinterlassen. Da die Natur die Grundlage für die Ausübung dieser Sportarten ist und auch die Heimat für Tiere und Pflanzen, ist ein rücksichtsvoller Umgang notwendig. Auch Tiere hinterlassen Spuren.

Ein bewusster und schonender Umgang mit und in der Natur ist unumgänglich, um auch in Zukunft Schneesport in einer intakten Umwelt ausüben zu können und nachhaltig zu sichern.

## „Spuren bewegen“

Beispiel für den Beginn einer Mindmap zu den unterschiedlichen Schneesportaktivitäten:



### Aufgaben

1. Bildet Gruppen und seht euch den Film „Spuren bewegen“ an.
2. Erstellt eine Mindmap zu der Vielfalt der gezeigten Schneesportaktivitäten. Welche fallen euch noch ein?
3. Welche davon habt ihr schon einmal gesehen oder ausprobiert? Welche hat am meisten Spaß gemacht? Welche Landschaften habt ihr dabei durchfahren oder durchlaufen? Ergänzt die Mindmap durch Smileys, durch abkreuzen etc.
4. Die Weltgesundheitsorganisation (abgekürzt WHO – World Health Organisation) definiert den Begriff Gesundheit wie folgt: „*Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist der Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.*“ Welche gesundheitlichen und Wohlfühl-Kriterien werden eurer Meinung nach durch die einzelnen Sportarten verwirklicht? Begründet die Wahl und tragt die Kriterien gut lesbar auf der Mindmap ein.

Als **Hilfestellung für Lehrer** dienen die unten aufgeführten Begriffe – pro Dimension (körperliche etc....) kann den Schülern ein Begriff vorgegeben werden.

#### Begriffe:

- körperlich: *Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit, Belastbarkeit, Zufriedenheit mit dem Körper, medizinische Parameter wie Blutdruck, Cholesterinwert etc., Training, Flexibilität,...*
- geistig: *Lebensfreude, Genussfähigkeit, innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Balance für An- und Entspannung, Zuversicht, Optimismus, Kreativität, Konzentrationsfähigkeit, Selbstvertrauen,...*
- sozial: *Familie, Freundeskreis,...*
- Erleben: *Natur, Landschaft, Sonne, Schnee, Wald, Tiere, Spuren, Kälte, Wind, Aussicht,...*

### Was ist dir wichtig, wenn du Winterurlaub machst?

<b>Urlaubsqualitäten (Punkte)</b>	<b>sehr wichtig (4)</b>	<b>wichtig (3)</b>	<b>weniger wichtig (2)</b>	<b>Unwichtig (1)</b>
Genügenden, frischen, neuen Schnee				
Auf der Hütte, in der Sauna relaxen				
Tiefschneehänge				
Funparks etc.				
Parties, Après Ski, Action und Fun				
möglichst preisgünstig reisen				
umweltfreundliche Verkehrsmittel nutzen				
die Geschichte und Kultur der Gegend kennen lernen				
neue Sportarten ausprobieren				
möglichst weit weg von zu Hause sein				
ein schönes Panorama, Aussicht haben				
die Natur (Pflanzen und Tiere) bewusst schützen				
Sitten und Gebräuche kennen lernen und sich ggf. anpassen				
die Gegend kennen lernen				
mich rundum bedienen lassen („all inclusive“)				
möglichst wenig Wasser verbrauchen				
Kontakt zu den Einheimischen suchen				
möglichst viel Spaß haben				
in einem tollen Hotel wohnen				
möglichst wenig Abfall (Müll) erzeugen				
dass die Einheimischen vom Tourismus profitieren				

**Aufgaben zu 1-2**

- Kreuze an, wie wichtig dir die aufgeführten Urlaubsqualitäten sind.
- Welche davon gehören unbedingt zu deiner Winterreise, woran denkst du im Urlaub eher nicht?
- Bilde Kategorien von zusammen passenden Qualitäten.
- Zähle die Punkte zusammen und werte sie aus. Wie hoch ist der Durchschnitt aller Schüler für die unterschiedlichen Qualitäten?

## Wurzeln des Skilaufs

Die Geschichte des Skilaufs begann vor mehr als 5000 Jahren, wie sich anhand von Felszeichnungen in Norwegen und Russland zurückverfolgen lässt. Die ersten Skiläufer waren Jäger und Nomaden, die auch im Winter übers Land ziehen mussten. Skier und Schneeschuhe waren zu dieser Zeit noch keine Sportgeräte, sondern lebensnotwendige Gebrauchsgegenstände. In Deutschland begann die Entwicklung jedoch erst im ausgehenden 19. Jahrhundert.

Die Wald- und Forstleute entdeckten die komfortablen Gleitbretter als erleichterndes Fortbewegungsmittel für ihre Reviergänge im tiefen Schnee.

### Aufgabe:

1. Worin bestehen die entscheidenden Vorteile für die Fortbewegung auf Skiern oder Schneeschuhen? Hilfe: Laufe eine Strecke von 10m im tiefen Schnee einmal ohne und einmal mit Skiern oder Schneeschuhen. Welche Unterschiede kannst du feststellen?
2. Welche Tiere nutzen das gleiche Prinzip? Welche von diesen Tieren kannst du in Deutschland sehen, und wo leben sie?

Zu

1: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Zu

2: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lösung:

Zu 1: Sie verhindern tiefes Einsinken in den Schnee, sparen Kraft und Energie in der Fortbewegung, ermöglichen schnellere Fortbewegung durch Gleiten.

Zu 2: Raufußhühner, Schneehasen. Schneehühner/Birkhühner und Schneehasen im Hochgebirge, Auerhühner im Mittel- und Hochgebirge, Birkhühner auch in Norddeutschland in einigen Mooregebieten

## Entwicklung zum Breitensport

Anfang des 20. Jh. begann sich der Skilauf langsam als Sportart zu etablieren. Angeregt durch Fridtjof Nansens Buch "Auf Schneeschuhen durch Grönland" (1891), erfreute sich der "Schneeschuhlauf" als Form der Winterwanderung bei adeligen Kreisen immer größerer Beliebtheit. Mit der Entwicklung von Aufstiegshilfen ab den zwanziger Jahren vollzog sich der entscheidende Schritt vom reinen Skilaufen zum Alpinen Skifahren und zum Wettkampfsport. Gleichzeitig führten die im Zuge der industriellen Entwicklung beengten Wohnverhältnisse und veränderten Arbeitsbedingungen zu einem gesteigerten Erholungsbedürfnis der Menschen. Das gestiegene Einkommen und die Erhöhung des durchschnittlichen Jahresurlaubs ermöglichte immer mehr Menschen in ihrer freien Zeit die Hinwendung zum Skisport. Zur explosionsartigen Ausbreitung des Skisports zum Massensport kam es Ende der 50er Jahre mit der Erfindung von Luftseilbahnen und Skilifte und durch Kinofilme wie „Das Wunder des Schneeschuhs“. Heute werden in Deutschland ca. 6 Millionen Schneesportler gezählt. Im Laufe eines Jahres besuchen ungefähr 17 Millionen Tagestouristen allein die Skigebiete in Deutschland.

### Aufgaben

1. Welche 6 Vorbedingungen ermöglichten die rasante Entwicklung des Skisports zum Sport für die breite Masse?
2. 1960 hatte ein deutscher Arbeitnehmer durchschnittlich 16 Urlaubstage im Jahr, heute sind es bereits 30 Tage. Wie viele Ferientage als Schüler / als Schülerin hast du durchschnittlich im Jahr?  
 30 Tage     48 Tage     62 Tage oder     75 Tage ?
3. Wie viele Tage würdest du dem Wintersport / dem Reisen widmen?

### Lösung zu 1:

(Aufstiegshilfen, Luftseilbahnen & Skilifte, gestiegenes Einkommen, mehr Freizeit, Kinofilm, gestiegenes Erholungsbedürfnis)

### Lösung zu 2:

75 Tage