

## Programm der AEJ-Maßnahme

**Veranstalter:** Kreisjugendleitung Donau-Ries

**Ort:** 83334 Inzell

**Titel der Maßnahme:** Erlebnis Wintersport  
Unfallprävention durch Spiele

**Zeit:** 14.02. – 16.02.2025

Freitag 14.02.2025	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referent
13:00 h - 17:00h	<p><b>Anfahrt mit dem Bus</b> Begrüßung und Vorstellung der Referenten und das diesjährige Thema; Info über die anstehende Fortbildung.</p>	1,0 h Roland
14:00 h - 15:00 h	<p><b>Einführung: Spiele, weil sie zum Mitmachen motivieren</b></p> <p><b>Lernziele:</b> Die Teilnehmer kennen das Ziel der Bildungsmaßnahme. Die Teilnehmer wissen, dass Spiele besonders bei Jugendlichen motivati- onsfördernd wirken, wenn Lerninhalte zu vermitteln sind.</p> <p><b>Methoden:</b> Interaktiver Frontalunterricht.</p> <p>Wintersport ist ein Freizeitsport - das Thema geht jeden an. Für „Nichtsportler“ ist Wintersport besonders gefährlich. Prävention durch Sensibilisierung von Sportlaien und Sportlern. Gerade bei Jugendlichen sind Spiele eine ideale Unterrichtsform, da sie nicht so zielorientiert handeln wie Erwachsene.</p> <p><b>Reflexion:</b> Diskussion während der Anreise, welche Spiele passend zum Thema sind, da die TN unterschiedliche Sportarten ausüben. Es wurde re- ge diskutiert, welche und wo die Unfallgefahren lauern.</p>	1,0 h Inge /Birgit Roland
18:00 h	<b>Abendessen</b>	
19:00 h - 21.00h	<p><b>Unfallgefahren Wintersport – am Beispiel Snowtubing</b></p> <p><b>Lernziele:</b> Die Teilnehmer sollen ein grundlegendes Verständnis für Sicherheitsvor- kehrungen im Wintersport entwickeln. Sie sollen in der Lage sein, Gefahr- quellen zu erkennen und entsprechend zu handeln, um Unfälle zu vermei- den.</p> <p><b>Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Bedeutung des Tragen eines Helmes und anderer Schutzausrüs- tung, wie Protektoren und Handschuhe</li> <li>- Sensibilisierung für Gefahren wie Stürze und Zusammenstöße</li> <li>- Vermeidung von riskanten Manövern und Situationen, in denen die Verletzungsgefahr steigt</li> <li>- Verbesserung der Fahrtechnik, um die Kontrolle über die Bewegung auf den Tube zu optimieren</li> <li>- Es sollte darauf geachtet werden, immer genügend Abstand zwi- schen den Fahrten zu halten um Kollisionen zu vermeiden.</li> </ul> <p><b>Reflexion:</b> Die TN erkannten, dass beim Snowtubing die meisten Unfälle durch eine Kombination von Faktoren wie mangelnde Sicherheitsvorkeh- rungen, unvorsichtigem Verhalten und unsachgemäßer Ausrüstung ent- stehen.</p>	2 h Michelle / Roland

<p><b>21.00 h</b> - <b>22:30 h</b></p>	<p><b>Kennenlernspiele im Schnee</b></p> <p><b>Lernziele:</b> Kennenlernspiele im Schnee sind eine großartige Möglichkeit, um Teamgeist und soziale Interaktionen zu fördern. Die Teilnehmer haben sich untereinander kennengelernt.</p> <p><b>Methoden:</b> je nach Spiel alle zusammen oder in Gruppen</p> <p>Eine Acht laufen: Die Teilnehmer laufen im Gänsemarsch in der Spur jeweils im Kreis. Am Berührungspunkt der (zwei unterschiedlich großen Kreise) schütteln sich die Teilnehmer jeweils die Hand. Ein Teilnehmer nennt seinen Namen. Der andere grüßt mit Nennung des anderen und des eigenen Namens. Der andere grüßt auf dieselbe Art zurück.</p> <p>Schneeballschlacht mit Regeln: Organisieren einer freundlichen Schneeballschlacht, bei der bestimmte Regeln gelten (z.B. keine direkten Treffer ins Gesicht, Teamwechsel nach einer bestimmten Zeit). Dies forderte Teamgeist und Kommunikation.</p> <p>Spurenlaufen: Eine Gruppe: Einer bestimmt die Route, die anderen folgen. Mehrere Gruppen auf engem Raum: Wahrnehmung „fremder“ Teilnehmer, eigene Spuren wiederfinden.</p> <p>Hahnenkampf (Jungen tragen die Mädchen)</p> <p><b>Reflexion:</b> Das Kennenlernspiel bot eine besondere Gelegenheit, sowohl die Gruppe zusammenzubringen als auch die Umgebung für Aktivitäten zu nutzen, Die TN haben schnell erkannt wie sie es spielerisch mit Jugendlichen umsetzen können. Wir hatten viel Spaß da es eine klare Nacht war und wir uns nach der Busfahrt und dem Snowtubing noch besser kennengelernt haben.</p>	<p>1,5 h Inge /Birgit Pierre / Roland / Michelle</p>
--	---	--

<p><b>Samstag</b> <b>15.02.2025</b></p>	<p><b>Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte</b></p>	<p><b>Dauer / Referent</b></p>
<p><b>7:30 h</b></p>	<p><b>Frühstück</b></p>	
<p><b>08:00 h</b> - <b>09:00 h</b></p>	<p><b>Skigymnastik in der Halle</b></p> <p><b>Lernziele:</b> Die Teilnehmer können Jugendliche mit einem kurzweiligen Übungsprogramm konditionell und motorisch auf den Wintersport vorbereiten.</p> <p><b>Methoden:</b> Gymnastik zur Musik im Kreis oder in Blockformation.</p> <p>Die Teilnehmer simulieren eine Reihe von Wintersportarten (Skislalom, Skifliegen, Rodeln, Biathlon, usw.). Dies wird gerade bei Jugendlichen die Fantasie anregen und zum Mitmachen motivieren. Die Übungsleiter haben so bei ihren eigenen Übungsstunden, durch den Bezug auf die realen Wintersportarten, die Gelegenheit auf deren Besonderheiten einzugehen.</p> <p>Während der Gymnastik erfolgen Hinweise auf physiologische Besonderheiten der einzelnen Sportarten, deren spezifische Verletzungsgefahren und der entsprechenden Vorbeugungsmaßnahmen, wie zum Beispiel korrekte Haltung, Krafteinsatz oder Koordination von Bewegungen.</p> <p><b>Reflexion:</b> Die Teilnehmer verbesserten ihre Beweglichkeit und Flexibilität, was für das Skifahren, insbesondere das Abfahren in unebenem Gelände oder das schnelle reagieren bei schwierigen Pistenbedingungen essentiell ist. Gut vorbereitet ging es dann ins Skigebiet.</p>	<p>1,0 h Inge /Birgit</p>

<p>10:00 h - 11:00 h</p>	<p><b>Selbsteinschätzung im Spiel vermitteln (im Skigebiet)</b></p> <p><b>Lernziele:</b> Die Teilnehmer erkennen Leistungsgrenzen bei sich selbst und bei anderen. Sie können Jugendlichen das Bewusstsein vermitteln, dass es solche Leistungsgrenzen gibt und geben spielerische Hilfestellungen, damit die Jugendlichen diese selbst erkennen. Die Teilnehmer können Jugendliche spielerisch aufwärmen.</p> <p><b>Methoden:</b> Spiele: - Kalinka mit Skistiefeln - ein Teilnehmer fährt sitzend auf seinen Skiern/seinem Snowboard ein kurzes Hangstück hinab und andere versuchen ihn zum Stillstand zu bringen ohne dass er von den Skiern/dem Snowboard gleitet. - Die Teilnehmer versuchen durch reines Gleiten eine vorgegebene Strecke genau einzuhalten</p> <p>Da diese Spiele auch als Aufwärmtraining gedacht sind, werden die Teilnehmer noch einmal darauf hingewiesen, wie wichtig Aufwärmen ist.</p> <p><b>Reflexion:</b> Beim spielerischen Aufwärmen hatten die TN viel Spaß. Das Wetter war super, deshalb nutzten wir den sonnigen Hang mit guter Sicht für Spiele im Schnee, Spuren laufen, 8er laufen, Kalinka tanzen mit Skistiefeln eine Herausforderung, mit Snowboardschuhen ging es besser.</p>	<p>1,0 h Pierre / Roland</p>
<p>11:00 h - 13:00 h</p>	<p><b>Die Gefahren auf den Wintersportanlagen vermitteln Führen einer Gruppe (Alpin Ski, Snowboarden, Langlauf)</b></p> <p><b>Lernziele:</b> Die Teilnehmer können Jugendliche in Gruppen beim Wintersport führen. Sie können die Jugendlichen durch aufzeigen präventiver Maßnahmen als auch richtiges Verhalten in gefährlichen Situationen schulen.</p> <p><b>Methoden:</b> Die Referenten halten in kleinen Gruppen regelmäßig zu kurzen Besprechungen an. Den Beobachtungen werden Empfehlungen gegenübergestellt.  Die Lerninhalte können besonders einprägsam vermittelt werden, da sie sich auf das jeweils gerade Erlebte beziehen.  Die Übungsleiter können dies bei ihren Jugendlichen später genauso machen.</p> <p><b>Reflexion:</b> Die Teilnehmer lernten ihre eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren. Viele Unfälle passieren, wenn sich Sportler überfordern oder ihre Fähigkeiten überschätzen.</p>	<p>2,0 h Michelle/ Roland/Pierre</p>
<p>13:00 h - 14:00 h</p>	<p><b>Diskussion: Gefahren durch Kunstschnee und Klimawandel während der Mittagspause</b></p> <p><b>Lernziele</b> Die Teilnehmer liefern in der Gruppe abgestimmte Verbesserungsvorschläge für Maßnahmen zur Unfallprävention.</p> <p><b>Methoden</b> Diskussion in der Gruppe (Tischweise auf der Hütte)  Aufhänger: Zeitungsartikel von Unfällen auf Kunstschnee Pisten</p> <p><b>Reflexion:</b> Wir hatten Glück, dass auch abseits der Piste Schnee lag, doch konnte man trotzdem Felsen und Baumstümpfe erkennen. Die TN berichteten von Skifahrern, welche oft abseits der Piste unterwegs waren und die Gefahren ignorierten. Dies führte zu reger Diskussion. Auch die Eisplatten unter dem Neuschnee wurden erkannt und besprochen, da es für nicht so geübte Skifahrer welche die Kanten nicht richtig einsetzen zum Abrutschen oder Stürzen führen kann.</p>	<p>1,0 h Inge /Birgit Roland / Pierre</p>

<p>16:00 h - 17:00 h</p>	<p><b>Die Gefahren auf den Wintersportanlagen vermitteln Führen einer Gruppe (Alpin Ski, Snowboarden, Langlauf)</b></p> <p><b>Lernziele:</b> Wie in der Lerneinheit 11:00 – 13:00 h</p> <p><b>Methoden:</b> Wie in der Lerneinheit 11:00 – 13:00 h</p> <p><b>Reflexion:</b> Die Gruppen führten ihre Beobachtungen vom Vormittag fort. Bei dieser Gelegenheit bekamen alle Teilnehmer eine BSJ Rettungsdecke die Sie in der Skijacke mitnehmen können und ein immer nützlich für den Ernstfall ist.</p>	<p>2,0 h Inge /Birgit Roland Pierre</p>
<p>18:00 h</p>	<p><b>Abendessen</b></p>	
<p>19:00 h - 21:00 h</p>	<p><b>Unfallprävention durch Spiele in der Halle</b></p> <p><b>Lernziele</b></p> <p>Unfallprävention durch Spiele in der Halle ist ein wichtiges Thema, insbesondere in Schulen oder bei Sportveranstaltungen. Durch gezielte Spiele und Aktivitäten können die Teilnehmer nicht nur Spaß haben, sondern auch wichtige Sicherheitsaspekte lernen.</p> <p><b>Methoden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau von Parcours, die verschiedene sicherheitsrelevante Stationen umfassen. An jeder Station werden Aufgaben gelöst, die mit Unfallverhütung zu tun haben, z.B. das richtige Verhalten bei Stürzen oder das Erkennen von Gefahren.</li> <li>- Teamarbeit und Kommunikation durch kooperative Spiele, bei denen die Teilnehmer zusammenarbeiten müssen, um sicher ans Ziel zu gelangen.</li> <li>- Schnelligkeit und Sicherheit in Bewegung kombinieren</li> </ul> <p><b>Reflexion:</b> Diskussion im Vorfeld, wo mögliche sicherheitsrelevante Schwachstellen der verschiedenen Stationen liegen könnten und wo besonders Vorsicht geboten sein sollte. Das wurde dann während den Spielen toll umgesetzt. Nach den Spielen hatten die Teilnehmer die Möglichkeit über ihre Erfahrungen zu sprechen und zu reflektieren, was sie über Sicherheit gelernt haben.</p>	<p>2,0 h Inge /Birgit</p>

<p><b>Sonntag 16.02.2025</b></p>	<p><b>Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte</b></p>	<p><b>Dauer / Referent</b></p>
<p>7:30 h</p>	<p><b>Frühstück</b></p>	
<p>10:00 h - 15:00 h</p>	<p><b>Die Gefahren in der unberührten winterlichen Natur vermitteln – geführte Schneeschuhwanderung</b></p> <p><b>Lernziele:</b> Die Teilnehmer können mögliche winterliche Gefahren abseits der präparierten Wintersportanlagen besser einschätzen und diese vermeiden. Dieses Wissen können Sie an Jugendliche weitergeben.</p> <p><b>Methoden:</b> Während der Wanderung hält der Betreuer mehrmals an und weist anhand besonderer Gegebenheiten im Gelände auf die unterschiedlichen Schnee- verhältnisse, Lawinengefahr, etc. hin, aber auch auf die notwendige körperliche Verfassung der Teilnehmer. Die Teilnehmer sollen diese Kenntnisse später bei Ihren Jugendlichen anwenden können.</p>	<p>2,0 h Inge /Birgit</p>

	<p><b>Reflexion:</b> Bei sonnigem Wetter war unsere kleinere Schneeschuhwandergruppe am Rande der befestigten Pisten unterwegs. Sie analysierten die Schnee und Lawinensituation und konnten unberührte Natur erleben. Besonders beeindruckt waren die Teilnehmer von der frischen Luft und der Ruhe die nur von knirschendem Geräusch des Schnees unter den Füßen gestört wurde.</p>	
12:00 h	<b>Mittagessen</b>	
13:00 h - 16:00 h	<p><b>Schnitzeljagd auf der Piste</b></p> <p><b>Lernziele: Das Skigebiet kennenlernen</b></p> <p><b>Methoden: Verschiedene Punkte auf der Piste suchen</b></p> <p><b>Reflexion:</b> Die TN mussten den Tirassic Park, die Kapelle, den alleinstehenden Dinosaurier, die Stallalm anfahren und ein Foto machen Jede Gruppe musste ein sportliches Selfie oder sogar Video machen. Ein Synchron Skifahren Video wurde als bestes prämiert.</p>	<p>3,0 h Inge /Birgit Roland Pierre /Michelle</p>
17:00 h - 20:00 h	<p><b>Heimfahrt mit dem Bus</b></p> <p><b>Reflexion:</b> Den TN haben die Spiele im Schnee sehr gut gefallen, speziell die Teamspiele wurden in der abschließenden Feedbackrunde hervorgehoben. Wir stellten fest, dass ÜL sehr flexibel und spontan reagieren können müssen um auf des Wetter und die TN einzugehen.</p>	<p>1,0 h Inge /Birgit</p>