



WINTERSPORT

VOM TRAININGSLAGER ZU OLYMPIA

IN DER TURNHALLE



WINTERSPORT IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2021

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

<https://wimasu.de/shop/wintersport-in-der-turnhalle>

1. Version

Autoren: D. Liedke, S. Verlemann

Illustrationen: N. Matsuyama, J. Schäfer

Satz und Layout: J. Schäfer

Lektorat: K. Heinz

Herausgeber: Ch. Walther, J. Veit

Dieses Dokument zitieren:

Liedke, D. & Verlemann, S. (2021). Wintersport in der Turnhalle.

Zugriff am DATUM unter <https://www.wimasu.de/wintersport-in-der-turnhalle/>

Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen.

Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.



DER AUTOR DENIS LIEDKE

Denis ist 34 Jahre alt und **Lehrer für Sport und Geographie** an der Sekundarschule in Zörbig. Seine absolute Leidenschaft ist das Skifahren. Er ist in Sachsen-Anhalt **Ausbilder für alle Sportlehrer im Alpinen Skifahren** und Mitglied im Deutschen Skilehrerverband (besitzt den Skilehrer Level II).

Du findest ihn bei Instagram unter dem Namen **@denis_no_snow_no_show**



DER AUTOR STEFAN VERLEMANN

Stefan unterrichtet **Sport und Biologie** und ist stellvertretender Schulleiter einer neu gegründeten Gesamtschule. 2003 gründete er gemeinsam mit seiner Frau die Internet-Plattform „**moderner-Unterricht.de**“.

WINTERSPORT

SKI ALPIN (ABFAHRT)

AUFGABE:

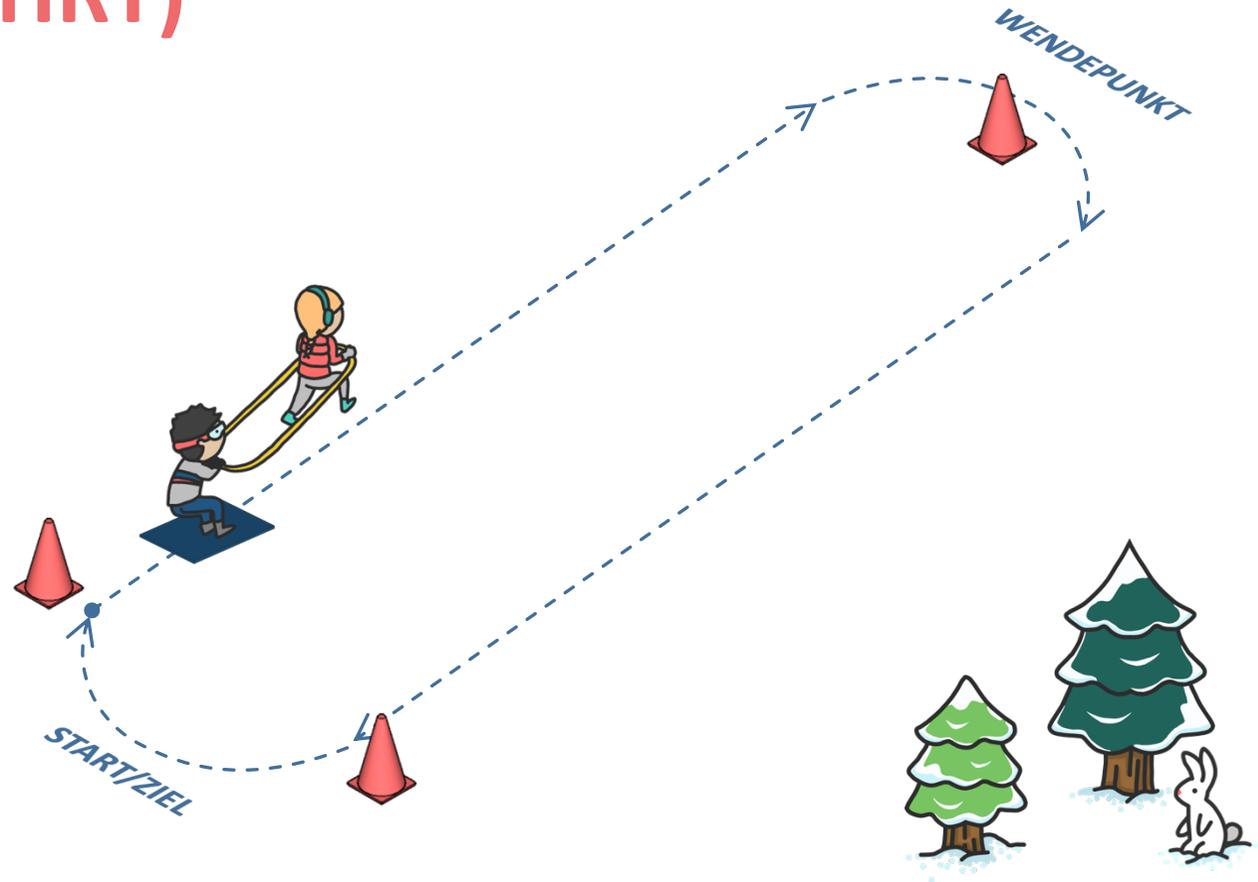
Begibt dich in Abfahrtshocke auf die Teppichfliese.

Lass dich von der Startmarkierung um die Wendemarke und wieder zurück ziehen.

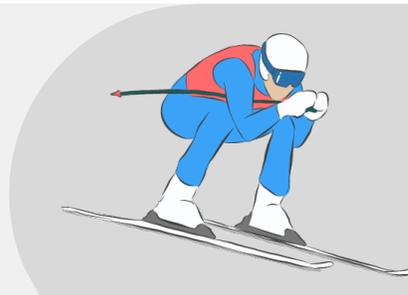
Anschließend wechselt ihr die Rollen.

TRAININGSZIEL:

Fahrt möglichst viele Runden.

**Material:**

3 Hütchen | 1 Teppichfliese | 1 Seil



Die Abfahrt ist die Königsdisziplin im alpinen Skisport. Nervenkitzel pur und extrem hohe Geschwindigkeiten sind hier typisch. Hast du das Zeug zum Abfahrer?

Zusatzinfo: Mehr als 130 km/h werden erreicht.

WINTERSPORT

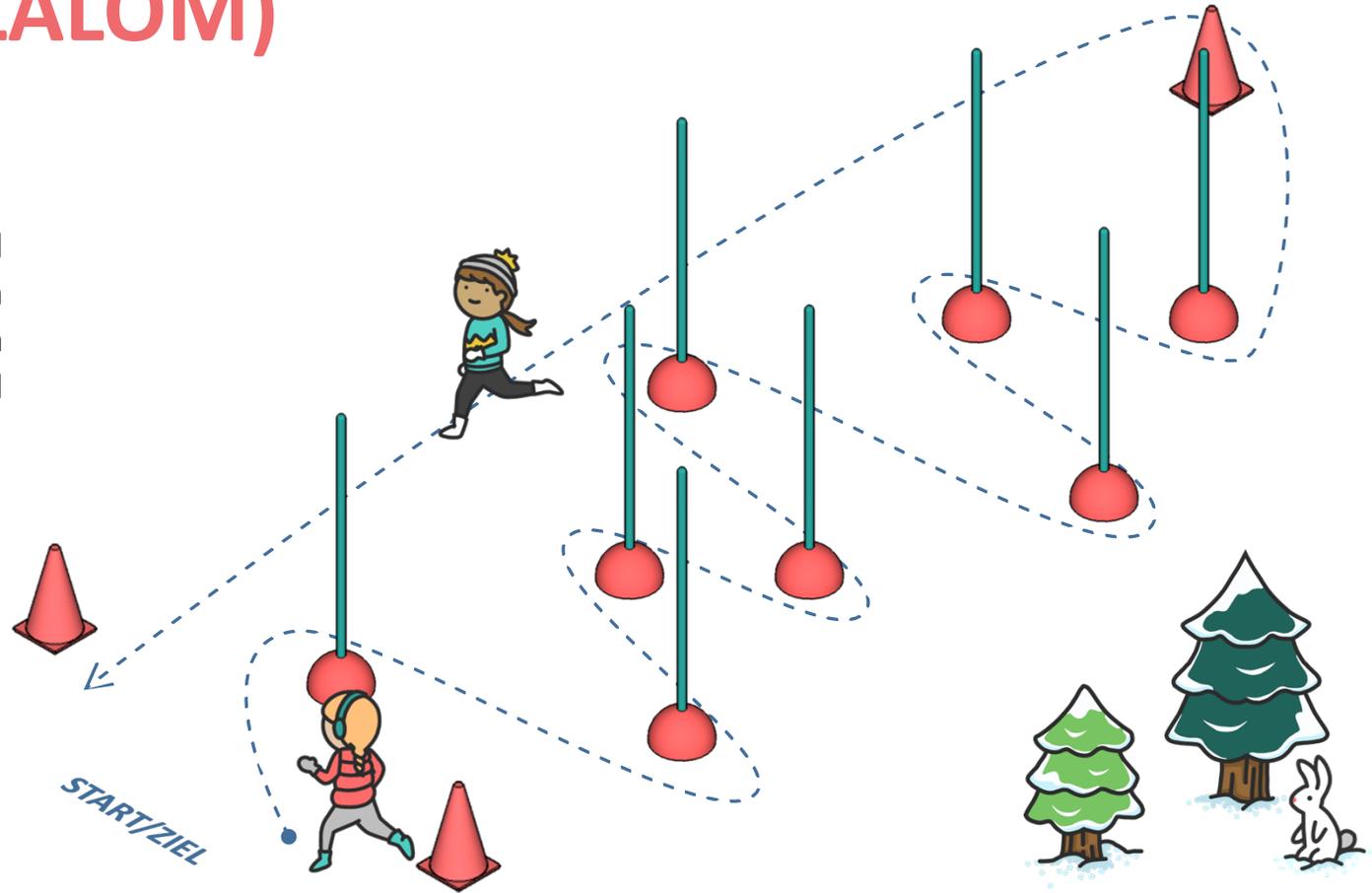
SKI ALPIN (SLALOM)

AUFGABE:

Stell dich an die Startlinie.
Sprinte auf Kommando so schnell
du kannst um die Slalomstangen
bis zum Kegel und gerade bis zum
Ziel zurück. Abklatschen und
wechseln.

TRAININGSZIEL:

Lauft möglichst viele Runden.

**Material:**

3 Hütchen | 8 Malstangen oder Hütchen



Der Slalom verlangt viele kurze und schnelle Richtungsänderungen, permanentes Gleichgewicht sowie höchste Koordination. Bist du vielleicht der nächste Felix Neureuther?

WINTERSPORT

SKI ALPIN (BUCKELPISTE)

AUFGABE:

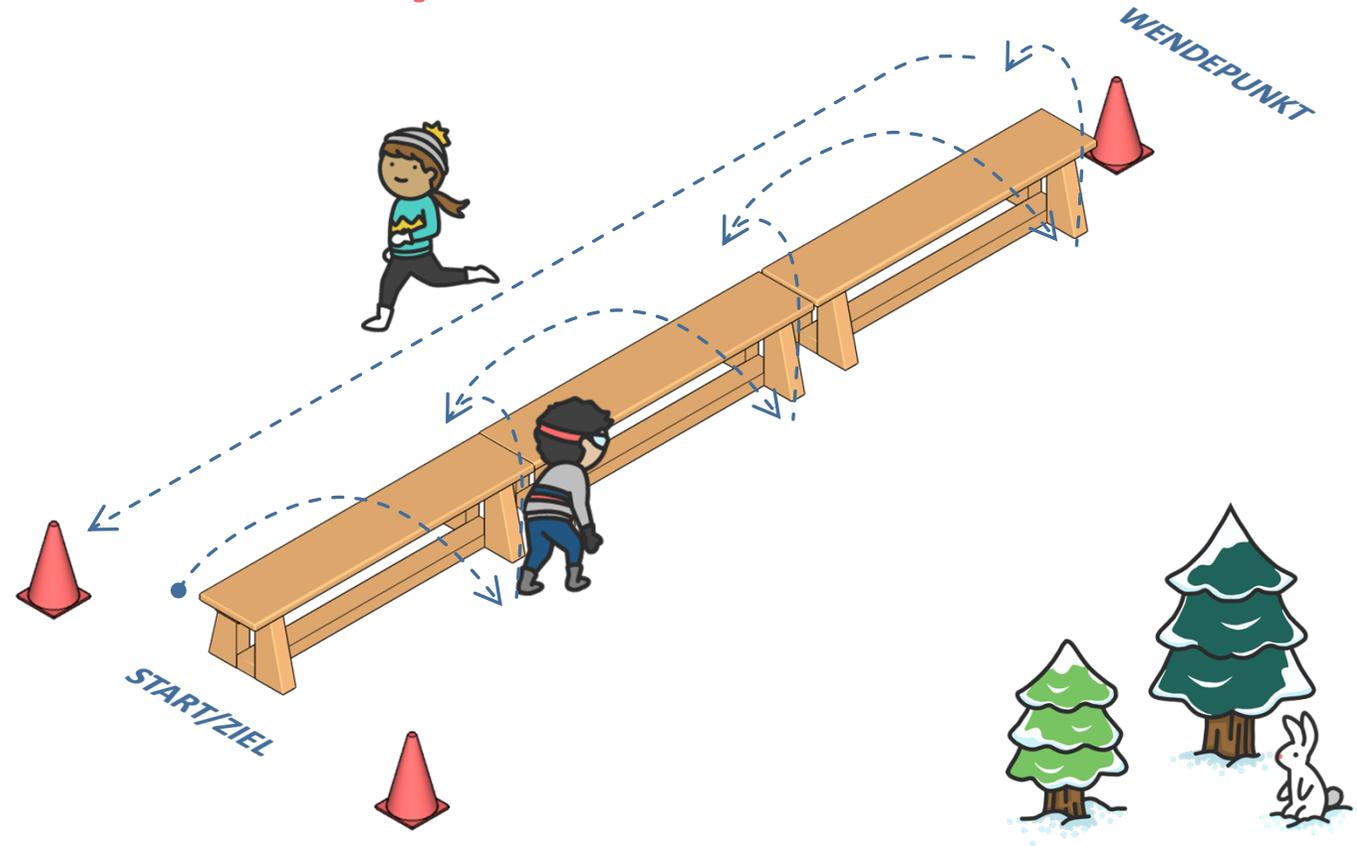
Stelle dich an die Startlinie.

Springe mit Schlussprüngen über die Buckel (Bänke) bis zur Wendemarke.

Sprinte danach so schnell es geht zum Ziel zurück.

TRAININGSZIEL:

Springe möglichst viele Runden.

**Material:**

3 Hütchen | 3 kurze Turnbänke



Eine Buckelpiste zu überwinden bedeutet viel Kraft in den Beinen. Das Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind hierbei stets gefordert. Kannst du das alles auf einmal koordinieren? Einfach ist es nicht, aber DU packst das!

WINTERSPORT

PARK AND PIPE (SLOPESTYLE)

AUFGABE:

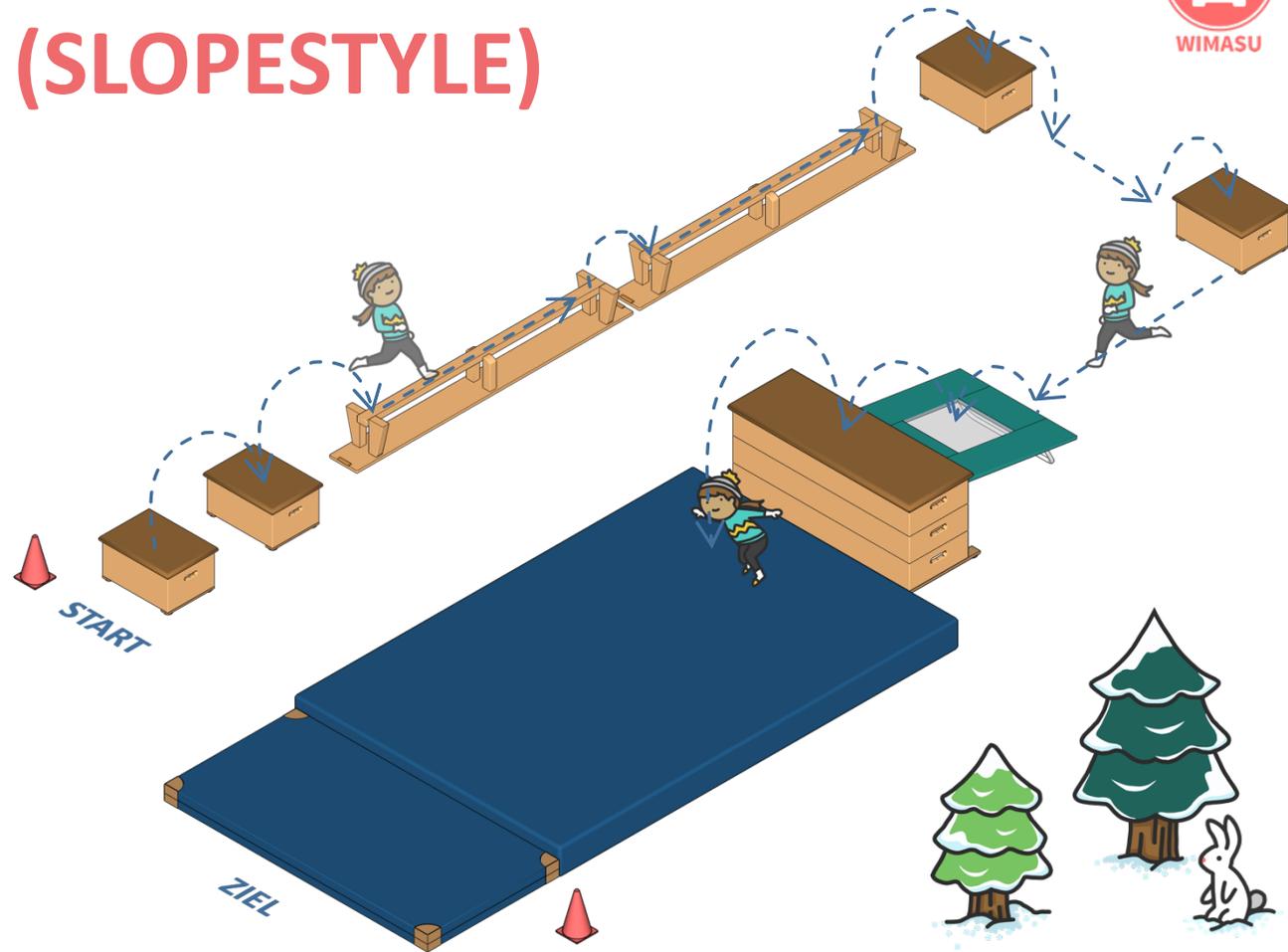
Stelle dich an die Startlinie.

Absolviere den Park-Parcours:
Springe von Box zu Box, balanciere
über die Bänke. Zwei Sprünge auf
die Boxen.

Du beendest deinen Lauf mit
einem Sprung über die „Wall“ bis
auf die Zielmatte.

TRAININGSZIEL:

Absolviert möglichst viele Runden.



Material:

2 Hütchen | 4 kleine Turnkästen | 2 umgedrehte
Turnbänke | 1 Trampolin | 1 großer Turnkasten |
1 Weichbodenmatte | 2 Turnmatten



Verrückte Sprünge, Grinden auf Stangen, Rohren oder
Boxen. Der Funpark verlangt Kreativität, Balance
sowie Körperkontrolle von jedem Wintersportler.

WINTERSPORT

SKISPRINGEN



AUFGABE:

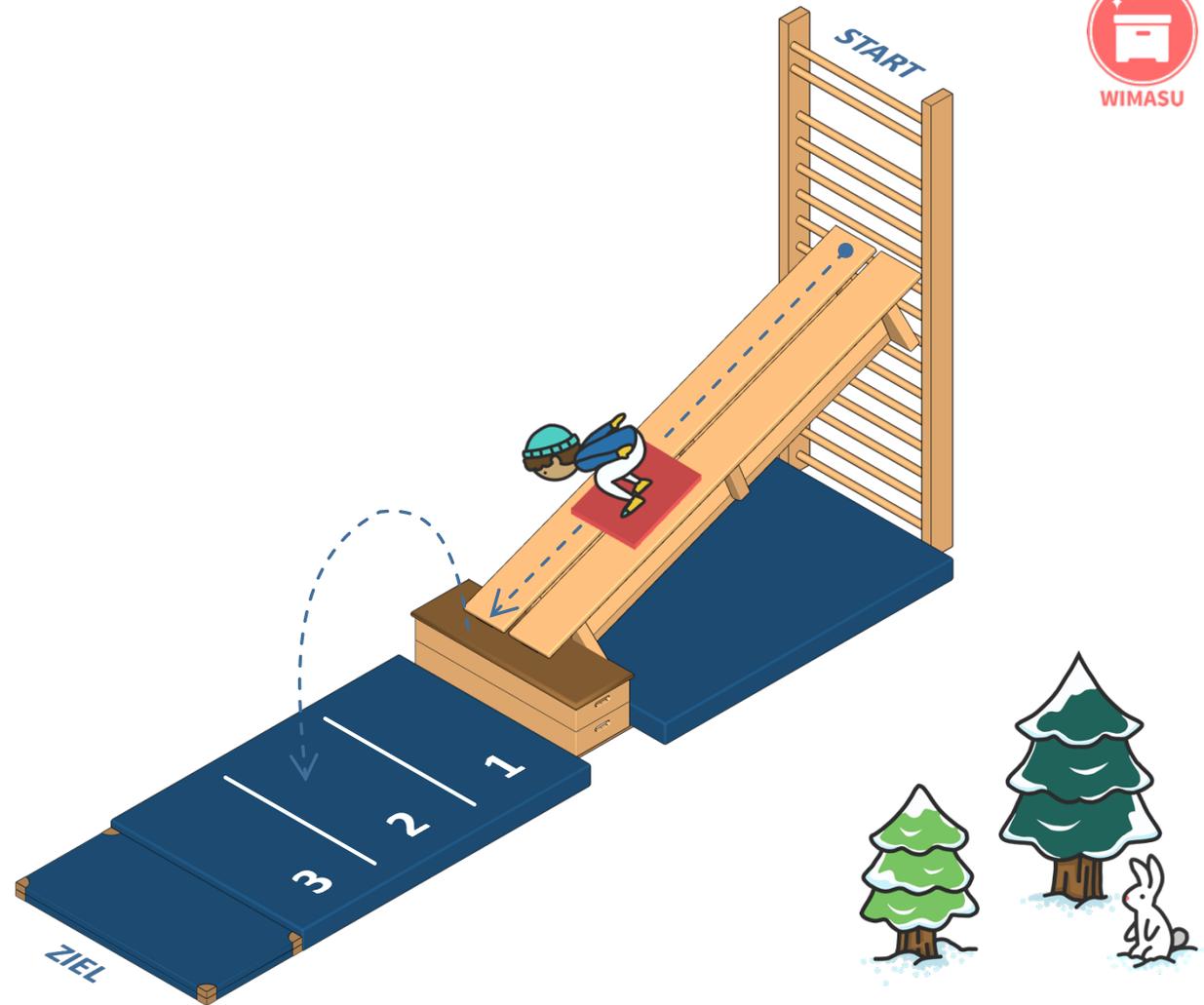
Setz oder hocke dich auf die Teppichfliese.

Rutsche die Schanze hinunter und springe am Schanzentisch soweit du kannst nach vorn in die Punktezonen.

Lass dir beim ersten Mal helfen!

TRAININGSZIEL:

Springe mehrmals und verbessere deine Weite.



Material:

- 1 Sprossenwand | 2 Weichbodenmatten | 1 Kreide
- 2 Turnmatten | 1 Turnkasten (2 Teile) |
- 2 Turnbänke | 1 Befestigungsseil | 1 Teppichfliese



30 000 fanatische Zuschauer warten im Stadion auf dich! Über die Lautsprecher hörst du deinen Namen. Jetzt zählt es! Überwinde die große Olympiaschanze in Garmisch-Partenkirchen und fliege zum Schanzenrekord! Ziiiiiih schallt es durch das weite Rund!

WINTERSPORT

SKIFLIEGEN & TELEMARCKLANDUNG

AUFGABE:

Springe vom Kasten auf die Matte und lande im Telemark.

TRAININGSZIEL:

Springt mehrmals und verbessere deine Telemarklandung.



Material:

- 1 kleiner Turnkasten | 1 großer Turnkasten (2 Teile)
- 1 großer Turnkasten (5 Teile) | 1 Weichbodenmatte
- 1 Kreide (zum Markieren der Punktezonen)



Genieße die Flugphase aber vergesse nicht den **Telemark** zu setzen! Die Landung per Telemark (siehe Bild) bringt dir extrem viele Punkte von den Wertungsrichtern!

WINTERSPORT

SKILANGLAUF



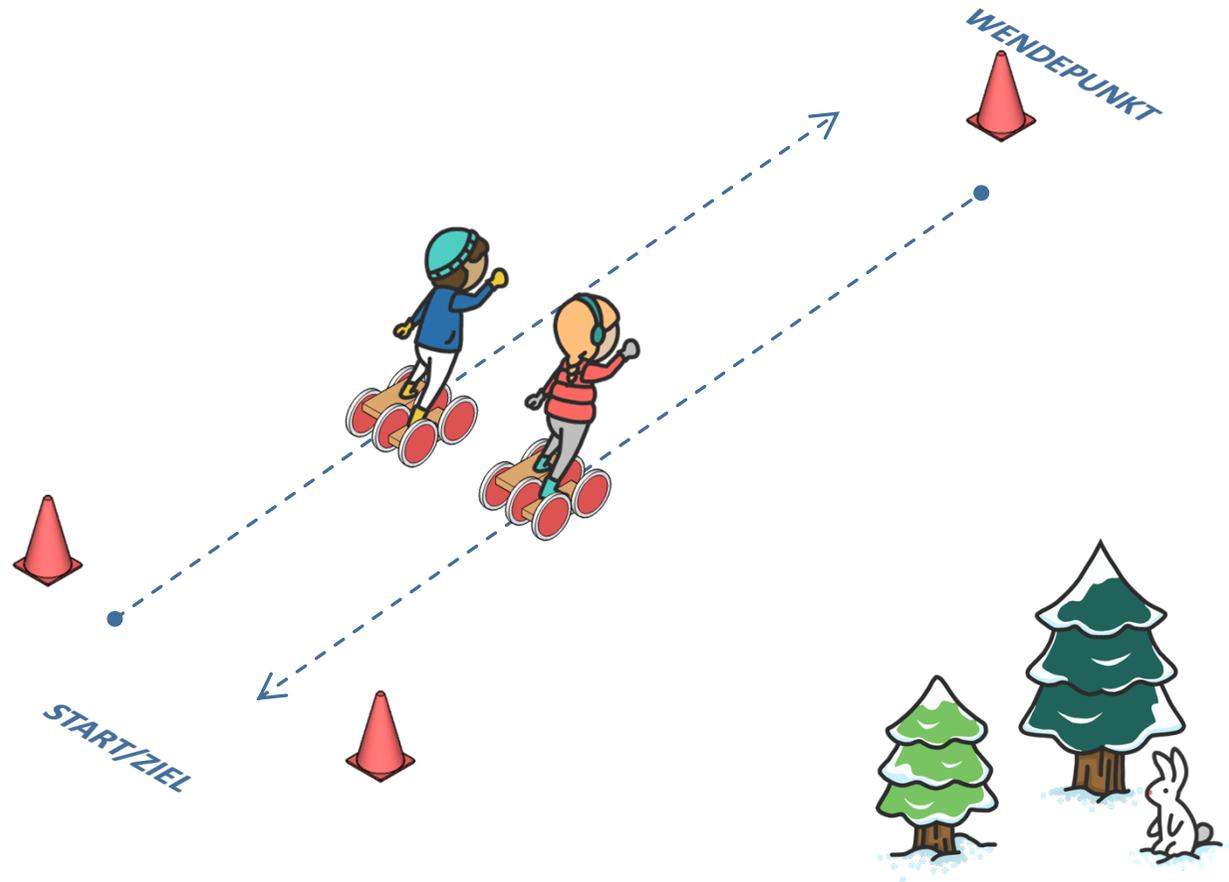
AUFGABE:

Startet auf je einem Pedalo an der Startlinie.

Fahrt zum Wendepunkt und zurück.

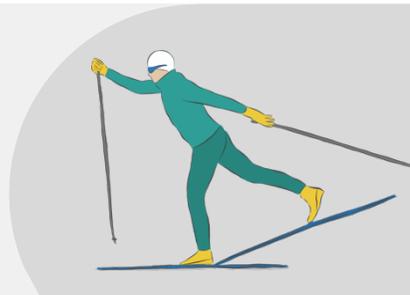
TRAININGSZIEL:

Fahrt möglichst oft hin und her.



Material:

3 Hütchen | 2 Pedalos



Kondition und Ausdauer sind beim **Skilanglauf** gefragt. Bist du fit genug, um eine maximale Strecke zu laufen?

WINTERSPORT

BOBFAHREN



DEINE AUFGABE:

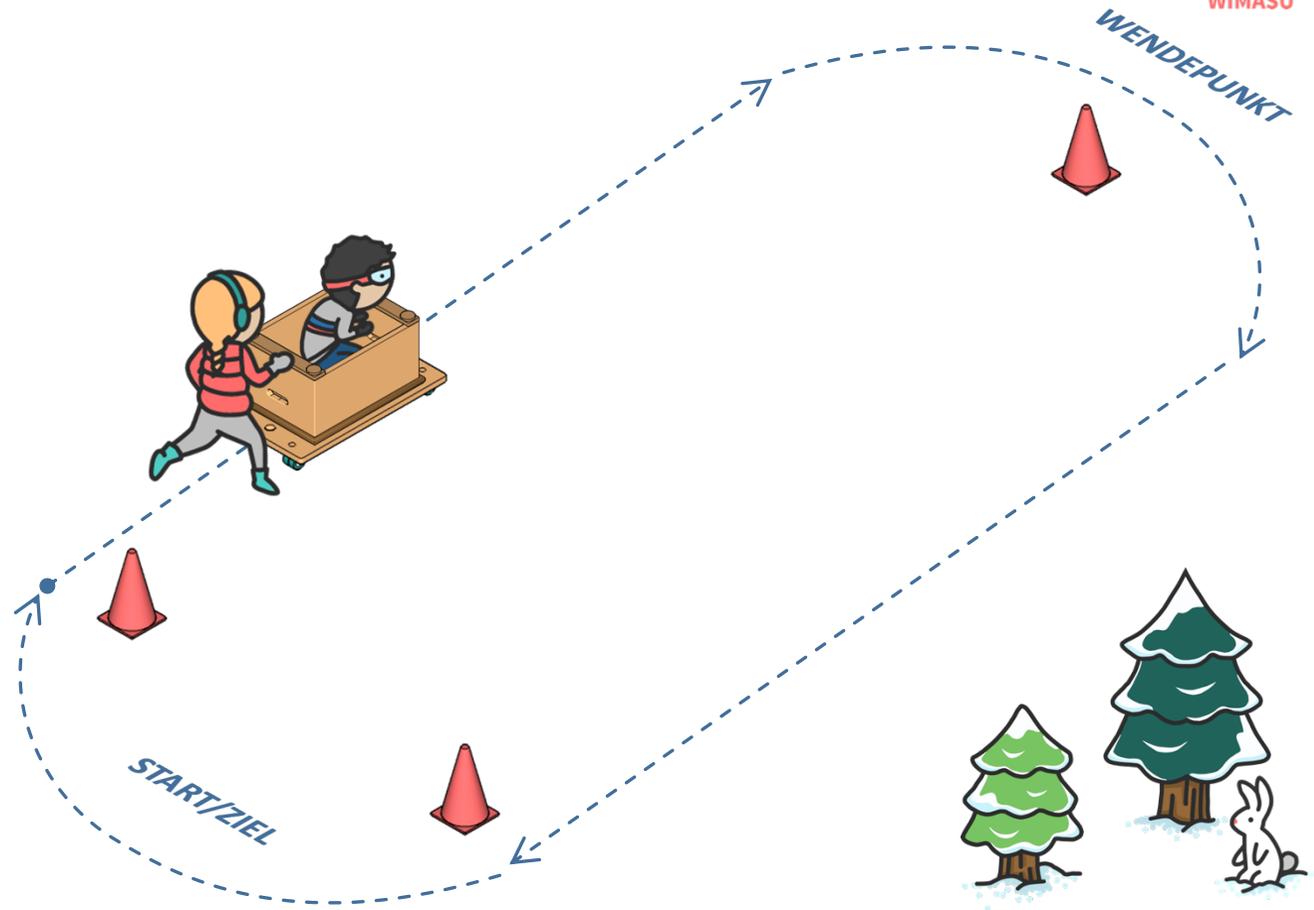
Setz dich in den umgedrehten Kasten-Bob.

Lass dich durch den Eiskanal bis zum Wendepunkt und wieder zurück schieben.

Anschließend wechselt ihr die Rollen!

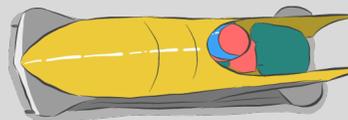
TRAININGSZIEL:

Fahrt und wechselt möglichst oft.



Material:

3 Hütchen | 1 umgedrehter kleiner Kasten |
1 Rollbrett



Mutig, furchtlos und besessen vom Geschwindigkeitsrausch stürzen sie sich den Eiskanal hinunter. **Bobfahren** bedeutet Mut zur Geschwindigkeit, aber auch einhundert Prozent Vertrauen zum Partner.

WINTERSPORT

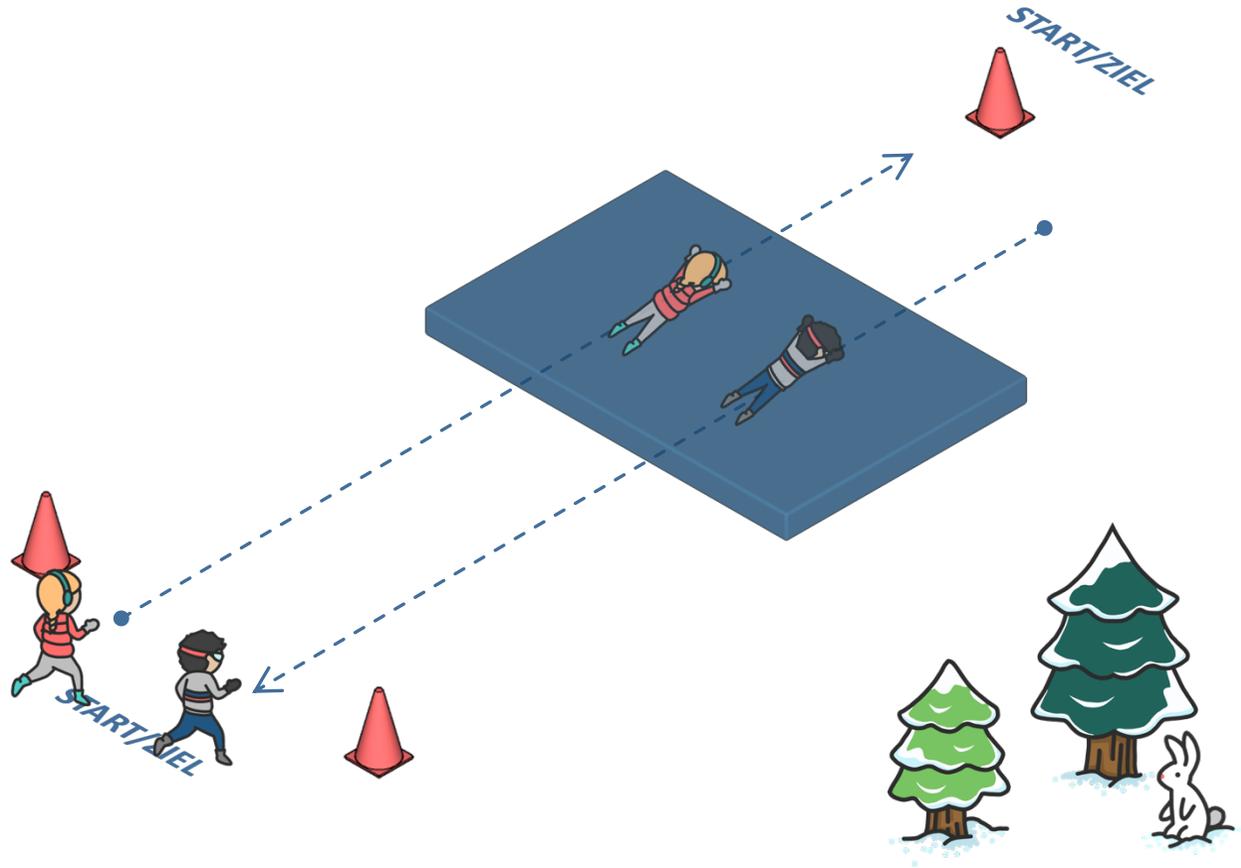
SKELETON

AUFGABE:

Lauft von der Startlinie an.
Springt gemeinsam auf die Matte
und gleitet möglichst weit.
Lauft zum Startpunkt zurück.
Gleitet mit möglichst wenigen
Anläufen bis zum Zielhütchen.

TRAININGSZIEL:

Reduziert eure Anläufe.



Material:

3 Hütchen | 1 große Turnmatte



Bobfahren ist krass! Aber **Skeletonfahren** ist noch krasser. Kopfüber stürzen sich die Fahrer den Eiskanal hinunter. Das sind doch wilde Hunde! Bist du auch so mutig und furchtlos?

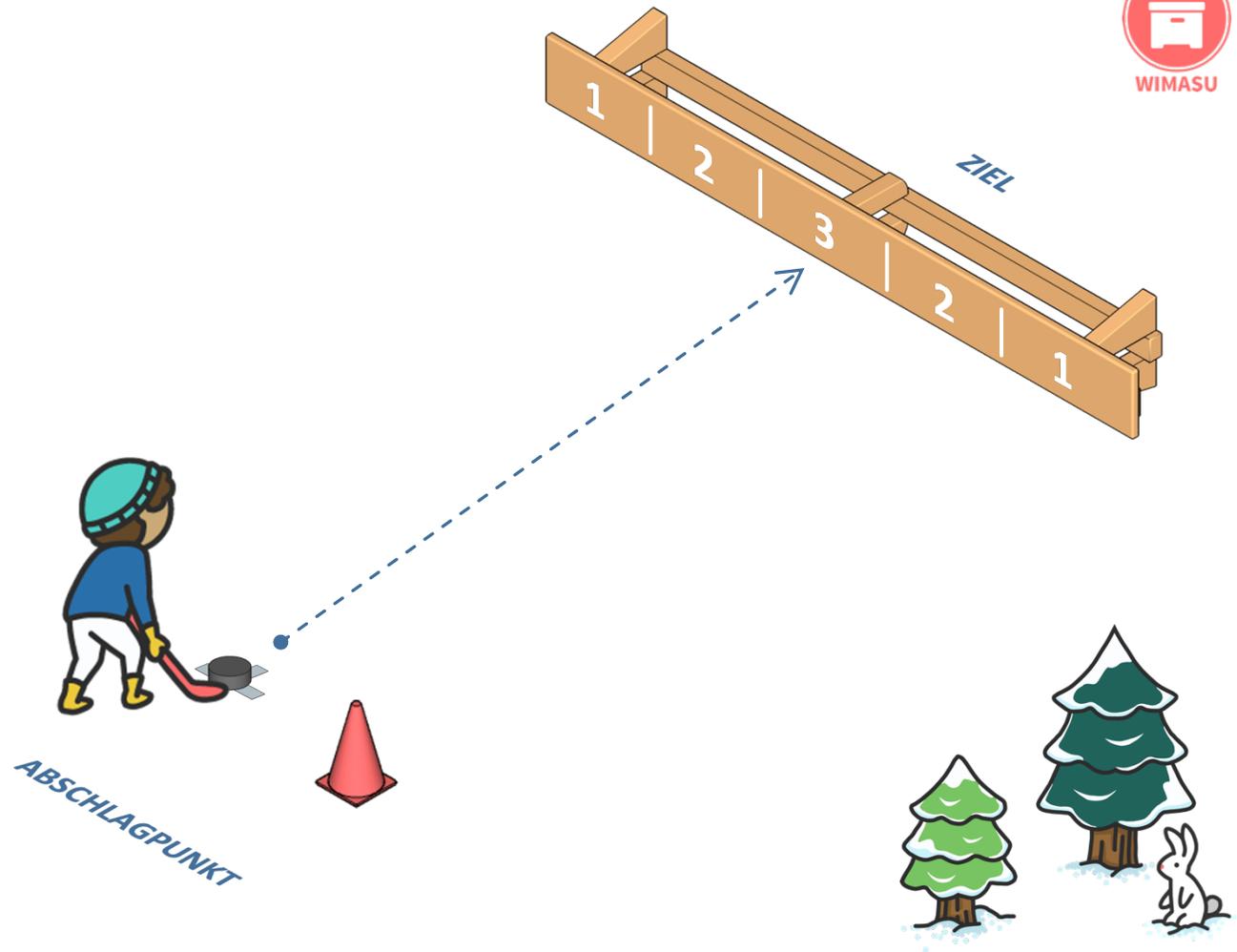
WINTERSPORT EISHOCKEY

AUFGABE:

Vom Abschlagpunkt schießt du auf die Bank. Der Puck muss rutschen und darf nicht rollen. Hole mit drei Schüssen möglichst viele Punkte.

TRAININGSZIEL:

Verbessere deine Punktzahl mit drei Schüssen.



Material:

1 Langbank | 1 Schläger | 1 Puck (Hockeyball) |
Tape zum Markieren | 1 Hütchen



Eishockey ist wohl eine der schnellsten und spannendsten Mannschaftssportarten der Welt. Der Puck muss ins Tor und zwar so schnell wie möglich! Hast du das Zeug zum NHL Star?

WINTERSPORT CURLING

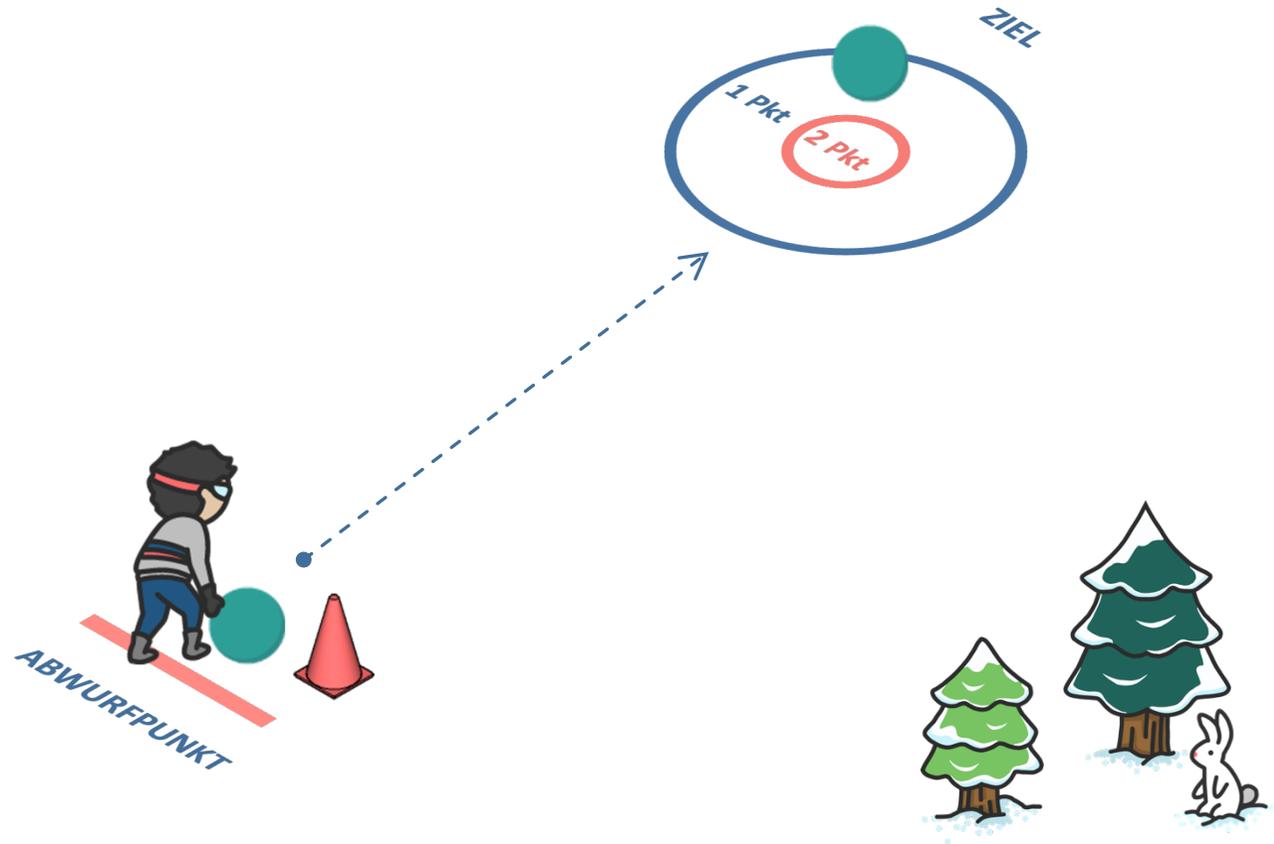
DEINE AUFGABE:

Lasse deine Scheiben geschickt in den Zielkreis rutschen – je näher am Mittelpunkt, desto mehr Punkte gibt es.

Wechselt euch ab.

TRAININGSZIEL:

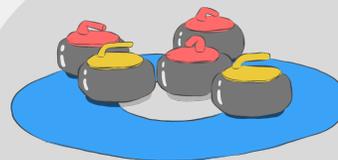
Hole in drei Versuchen möglichst viele Punkte.



Material:

1 Abwurfline | 2 Kreise (z.B. mit Kreide auf den Boden gezeichnet) | 1 Ball

Alternativ: Stangenfuß, Hallenkugel, Körnersäckchen



Curling ist eine auf dem Eis gespielte Wintersportart, die ein bisschen was von Bowling oder Kegeln hat. Zwei Teams versuchen, den eigenen Stein so nah wie möglich an den Mittelpunkt des Zielkreises zu spielen.

WINTERSPORT

BIATHLON-STAFFEL



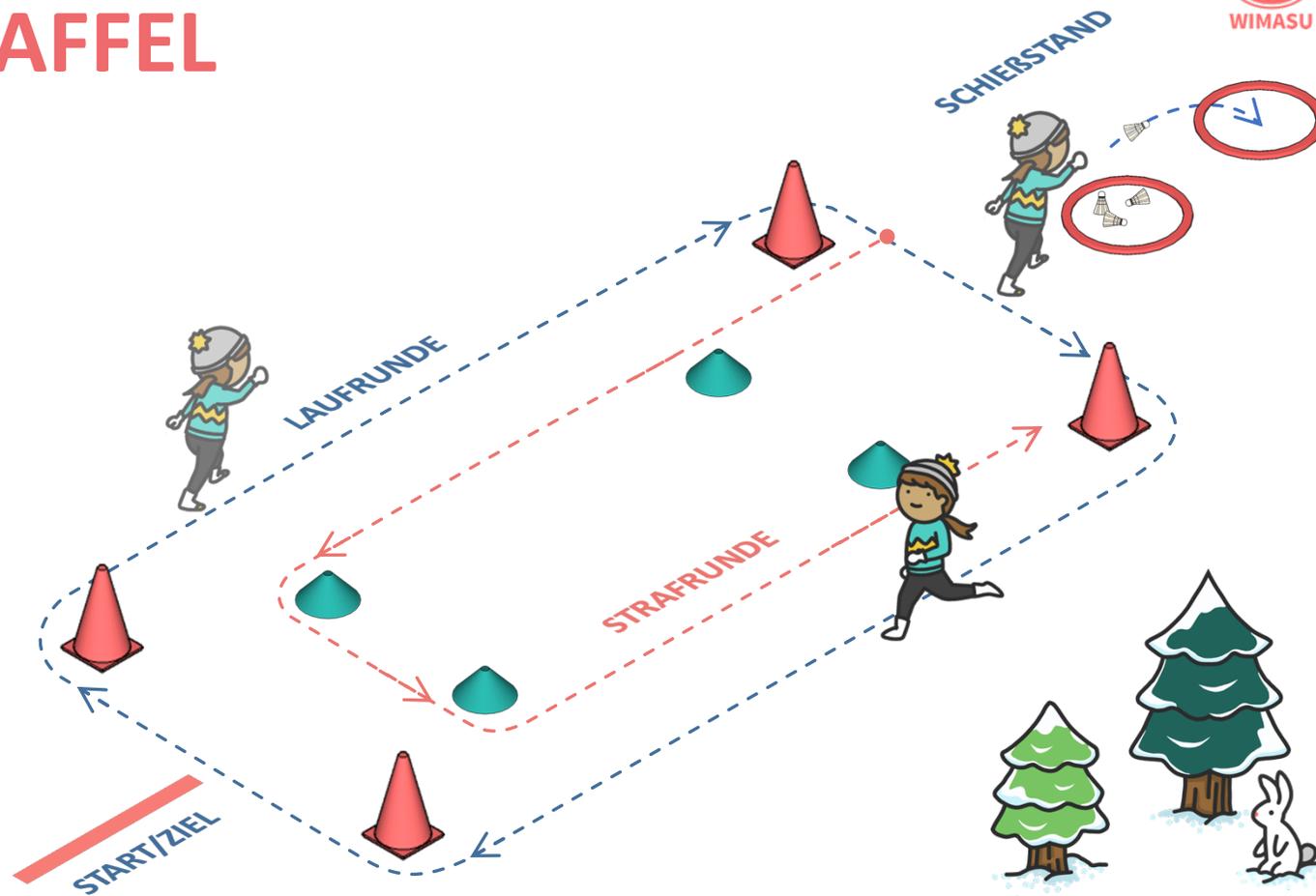
DEINE AUFGABE:

Starte an der Startlinie. Laufe bis zum "Schießstand". Dort musst du die drei Badminton-Bälle ins Ziel treffen. In der ersten Runde musst du kniend, in der zweiten stehend werfen.

Triffst du nicht, musst du für jeden Fehler eine Strafrunde in der Mitte laufen. Anschließend läufst du zum Start zurück und ihr wechselt.

TRAININGSZIEL:

Lauft möglichst viele Runden.



Material:

- 1 Start-/Ziellinie | 8 Hütchen (Eckmarkierung der 2 Runden) | 2 Reifen (Schießstand & Ziel) | 3 Badmintonbälle



Der jährliche Biathlon-Weltcup in Oberhof (Thüringen) zieht immer tausende Zuschauer an. Trau dich auf die Strecke und zeig was in dir steckt! Hier gilt es nicht nur schnell zu laufen – auch am Schießstand musst du Nerven bewahren und die Ziele treffen.

WINTERSPORT

EISSCHNELLAUF

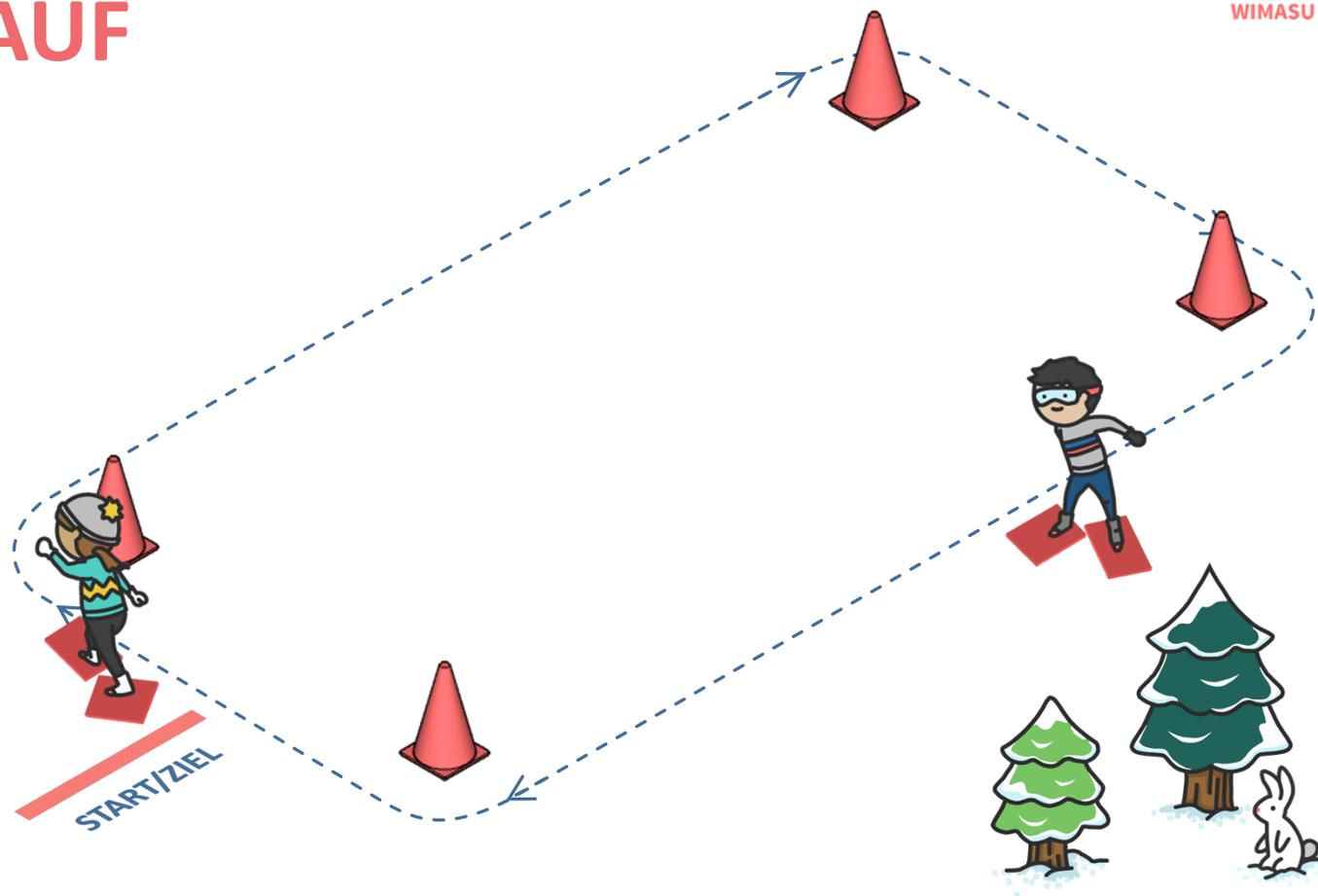


DEINE AUFGABE:

Stelle dich mit jedem Fuß auf eine Teppichfliese an die Startlinie. Nach einer gelaufenen Runde wechselt ihr.

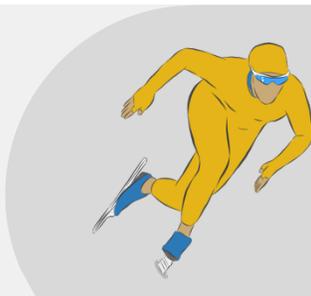
TRAININGSZIEL:

Lauft möglichst viele Runden.



Material:

1 Start-/Ziellinie | 2 Teppichfliesen pro Person |
4 Hütchen (als Eckmarkierung)



Das Startsignal ertönt und los geht es! Bei dieser Sportart ist neben Schnelligkeit auch Geschick auf den Schlitsschuhen gefragt. Nur wer wagemutig in die Kurven fährt hat eine Chance auf die beste Zeit.

WINTERSPORT

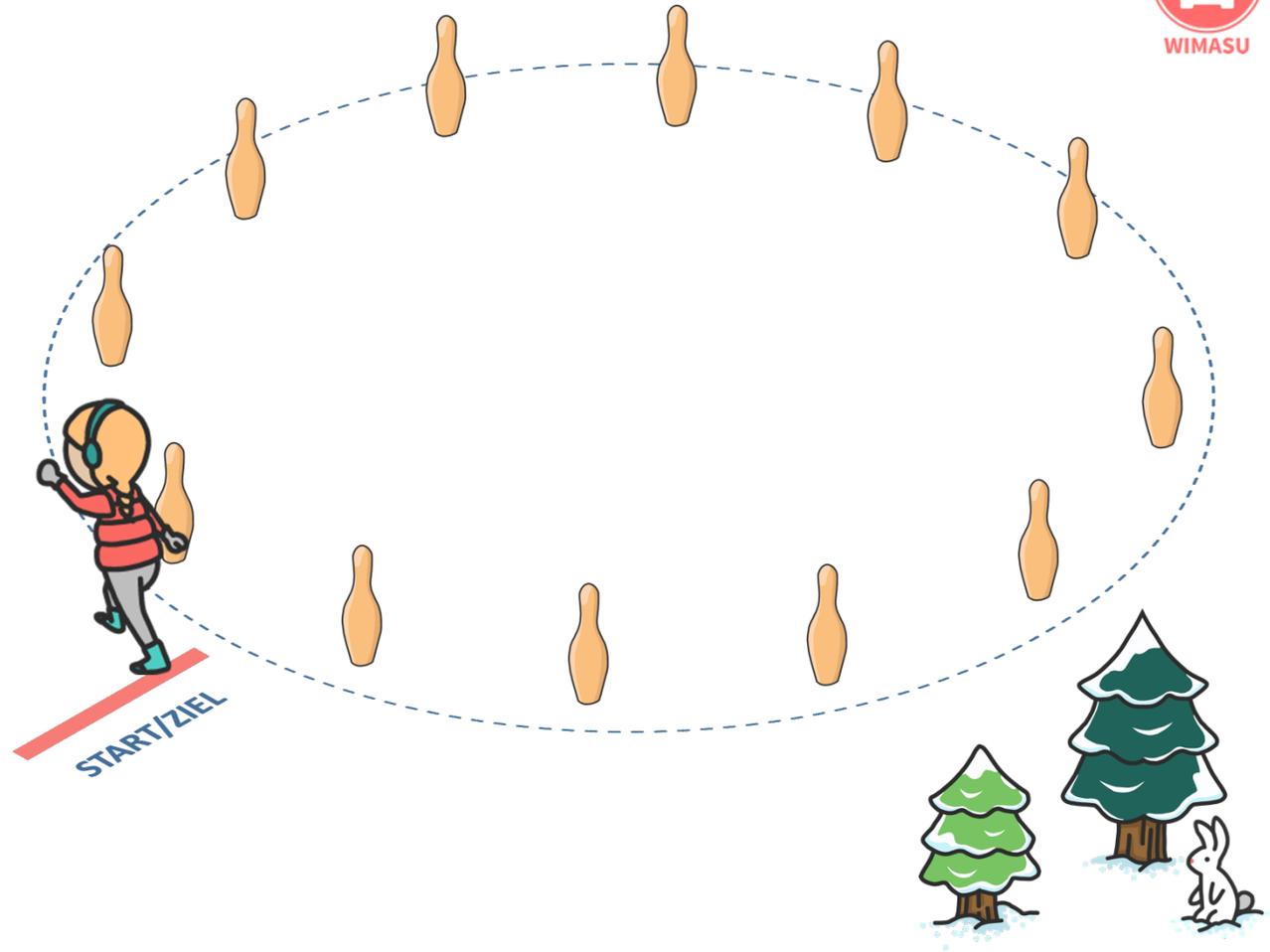
SHORT TRACK

DEINE AUFGABE:

Starte an der Startmarkierung.
Laufe möglichst eng um die Kegel herum 10 Runden.
Für einen jeden umgeworfenen Kegel erhältst du 5 Strafsekunden.

TRAININGSZIEL:

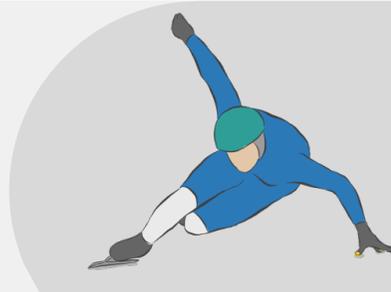
Verbessere deine Zeit für 10 Runden.



Material:

1 Startmarkierung | 12 Gymnastikkegel |

Alternativ: Hütchen



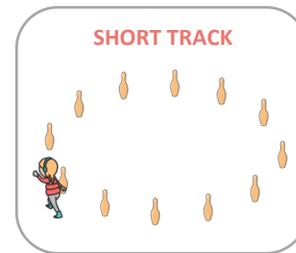
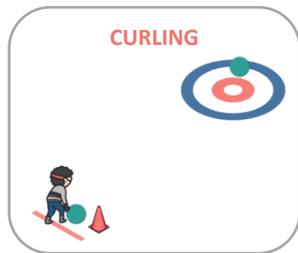
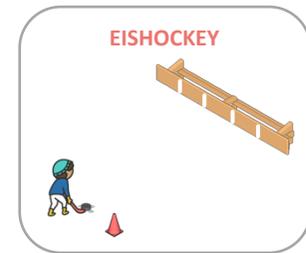
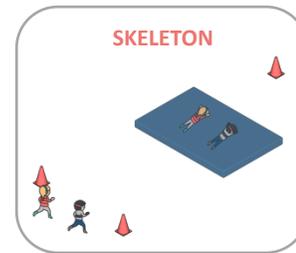
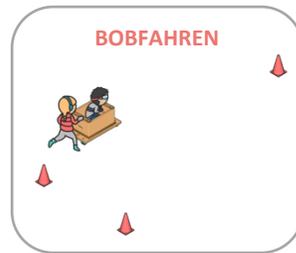
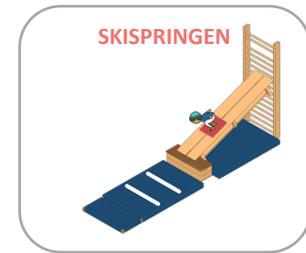
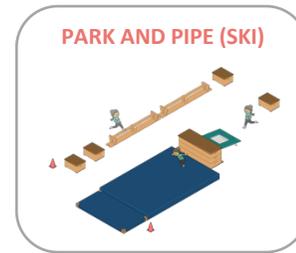
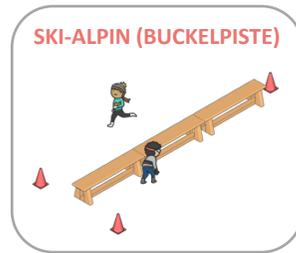
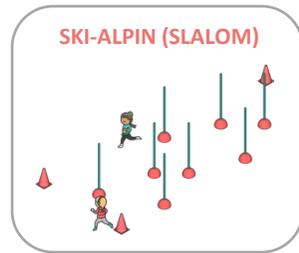
Das Startsignal ertönt und los geht es! Bei dieser Sportart ist neben Schnelligkeit auch Geschick auf den Schlitsschuhen gefragt. Nur wer wagemutig in die Kurven fährt hat eine Chance auf die beste Zeit.

WINTERSPORT

STATIONENÜBERSICHT

Kopiere dir deine Stationen für den Hallenaufbau auf die Folie „HALLENAUFBAU“ und genieße das „kleine Chaos“ etwas entspannter.

© WIMASU.de

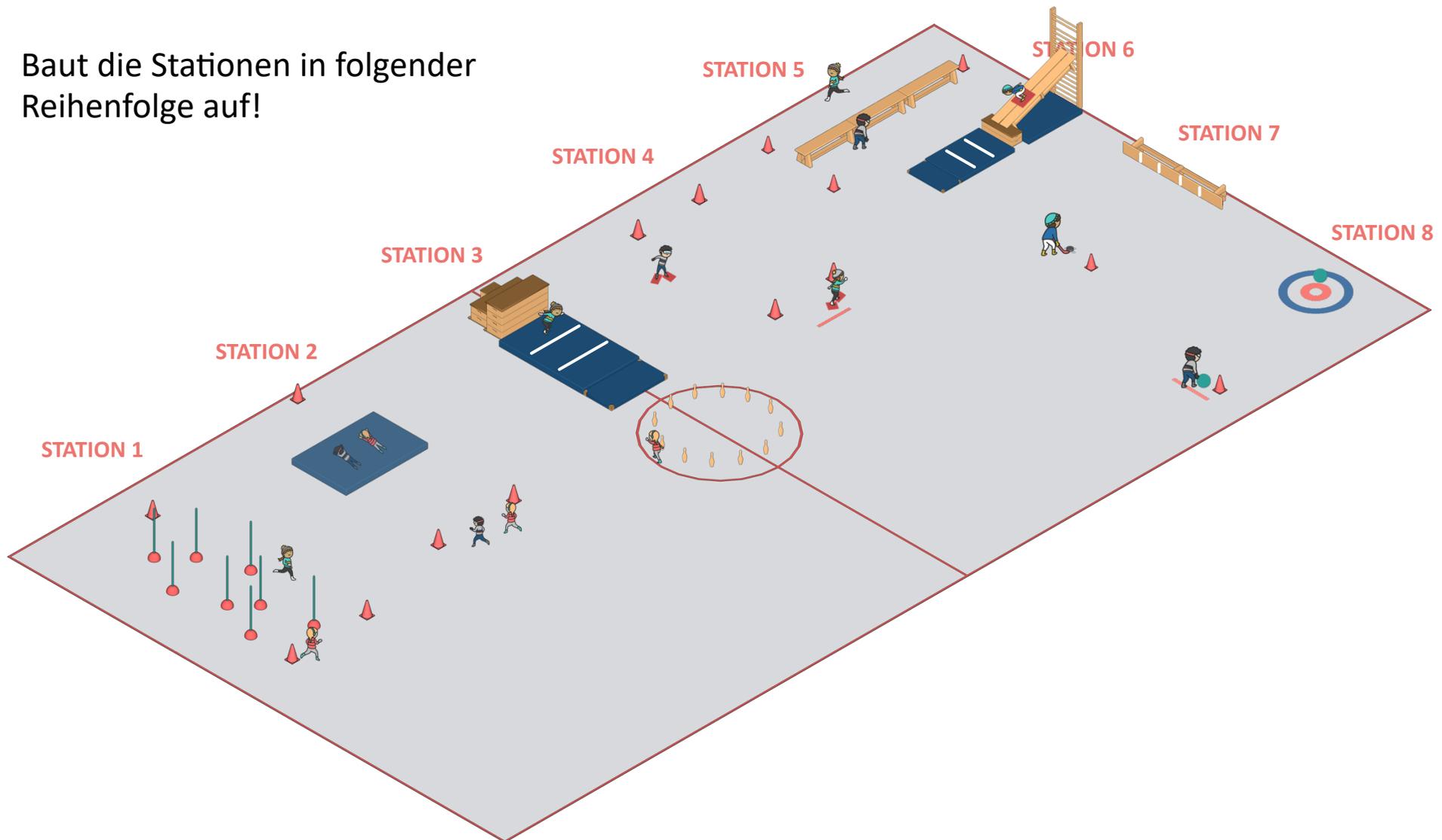


WINTERSPORT

HALLENAUFBAU



Baut die Stationen in folgender Reihenfolge auf!



WINTERSPORT

STATIONSEINTEILUNG



STATION 1	STATION 2	STATION 3	STATION 4
STATION 5	STATION 6	STATION 7	STATION 8

NAMEN: _____

WINTEROLYMPIADE

Durchlauf mit je 1:30 Minuten und 40 Sekunden Wechselfpause

Schüler*innen notieren ihre erreichten Runden/ Treffer als Team in der Tabelle und zählen diese zusammen. Gewonnen hat das Team mit den meisten Punkten.

STATION	RUNDEN / TREFFER DURCHLAUF I	RUNDEN / TREFFER DURCHLAUF II	RUNDEN / TREFFER GESAMT
Ski Alpin (Abfahrt)			
Ski Alpin (Slalom)			
Ski Alpin (Buckelpiste)			
Park and Pipe (Ski)			
Skispringen			
Skifliegen & Telemark			
Bobfahren			
Skeleton			
Eishockey			
Curling			
Biathlon-Staffel			
Eisschnelllauf			
Short Track			



WINTERSPORT
URKUNDE



WINTERSPORT
URKUNDE

ERREICHTE BEI DER
1. WINTEROLYMPIADE
DER KLASSE DEN

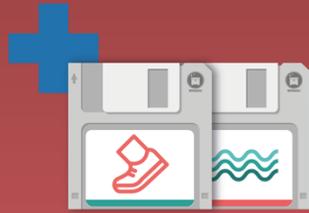
..... **PLATZ**

ERREICHTE BEI DER
1. WINTEROLYMPIADE
DER KLASSE DEN

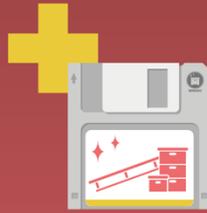
..... **PLATZ**

DER WIMASU HALLENPLANER

MIT ÜBER 550 GRAFIKEN



LEICHTATHLETIK
SCHWIMMBAD
PLANER



KINDERTURN
PLANER

Setze deine eigenen Ideen
mit dem original
WIMASU Hallenplaner um!

