

## Sechs Argumente für die Wintersportwoche an unserer Schule

Sport im Allgemeinen und Wintersport im Besonderen haben zahlreiche positive Wirkungen auf die physische, soziale und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Durch den Unterricht im Schnee lernen Schülerinnen und Schüler nicht nur die Fortbewegung auf einem Wintersportgerät kennen, sie sammeln auch zahlreiche Erfahrungen, die ihren schulischen und persönlichen Entwicklungsprozess nachhaltig prägen (Künzell, Szymanski & Theis, 2008).



Doch nicht nur die Heranwachsenden profitieren von den Wintersportangeboten, auch für Lehrerinnen und Lehrer bieten sie einen erheblichen Mehrwert. Vor allem im Rahmen von Wintersportwochen ergeben sich einzigartige Möglichkeiten der pädagogischen Erziehung durch und im Sport. Lehrkräfte lernen ihre Schülerinnen und Schüler außerhalb des üblichen Lehrer-Schüler-Verhältnisses kennen und umgekehrt. Dies stärkt die Klassengemeinschaft und hat positive Auswirkungen auf den alltäglichen Schulunterricht (Künzell 2008).

### 1. Wintersport hält fit



Viele Kinder und Jugendliche in Deutschland bewegen sich zu wenig. Experten beklagen, dass sich die körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder gegenüber früher deutlich verschlechtert hat. Analysen haben gezeigt, dass ein durchschnittliches Grundschulkind pro Tag neun Stunden liegt, neun Stunden sitzt, fünf Stunden steht und

sich nur eine Stunde bewegt. Daraus resultieren motorische Defizite und Übergewicht. 50 bis 65 Prozent aller Heranwachsenden zwischen 8 und 18 Jahren in Deutschland haben Haltungsfelder und Haltungsschwächen – eine alarmierende Zahl. Der Bewegungsmangel beeinflusst auch die Psyche und kann zu motorischer Unruhe, Ungeschick und Bewegungsunlust sowie emotionaler Labilität, Konzentrations- und Antriebsstörungen führen (Roth, Lienemann, Thomann, Jakob & Schaeben, 2012).

Wintersport wirkt den negativen Auswirkungen des Bewegungsmangels entgegen und fördert die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Bewegungsorientierte Aktivitäten im Schnee halten den Körper fit, verbrennen überschüssige Kalorien, sorgen für die Zunahme von Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit und wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Darüber hinaus können die Bewegung an der frischen Luft und die Anpassung an die

winterlichen Witterungsverhältnisse zu einer Stärkung des Immunsystems und einer erhöhten Widerstandskraft gegen Erkältungen führen. Vor diesem Hintergrund bietet Sport in der Winterlandschaft einen wertvollen Ausgleich zu dem Aufenthalt in meist schlecht gelüfteten Klassenzimmern (Künzell et al., 2008).



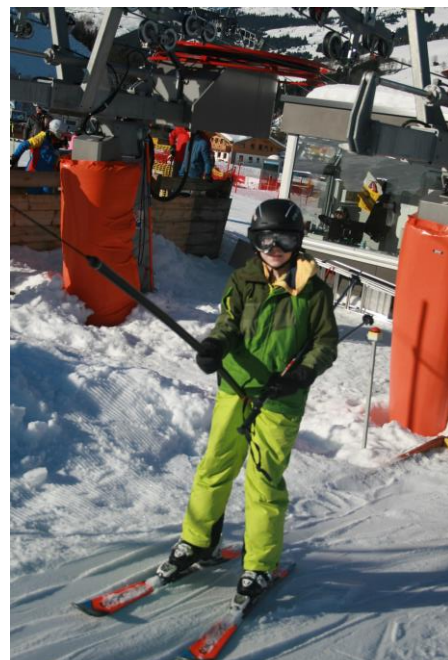
## 2. Wintersport macht schlau



Nicht nur der Körper profitiert vom Skifahren, Snowboarden, Skilanglaufen oder Schneeschuhwandern. Wissenschaftliche Studien belegen: (Winter-)Sport macht schlau. Die Bewegung an der frischen Luft fördert die Durchblutung, sodass die Körperzellen mit mehr Nährstoffen versorgt werden. Durch die erhöhte Blutzufuhr kann das Gehirn besser arbeiten. Das Denken fällt den Schülerinnen und Schülern leichter.

Neben den physiologischen Vorteilen des Wintersports sind auch die positiven Effekte der Umwelterziehung heranzuziehen. Kinder und Jugendliche verbringen heute weit weniger Zeit in der freien Natur als früher. Kinder, die wenig in der Natur spielen oder Sport treiben, haben in der Regel nur geringes Wissen über Umwelt, Natur und die Bedeutung natürlicher Ressourcen. Gleichzeitig gilt: Nur wer die Natur selbst kennen und ihren Reichtum schätzen lernt, handelt und lebt umweltbewusst und nachhaltig. Für entsprechende Impulse sind schon ganz einfache Naturerlebnisse ausreichend: ein lustiger Rodelnachmittag, der gemeinschaftliche Bau eines Iglus oder eine abenteuerliche Schneeschuhwanderung (Roth et al., 2012). In diesem Zusammenhang bietet Wintersport hervorragende Möglichkeiten, eine nachhaltige Entwicklung als Bildungsziel zu integrieren (Luthe, 2007). Insbesondere vor dem aktuellen Hintergrund der Klimaerwärmung und deren Auswirkungen auf Wintersportgebiete sollte die Thematik Schneesport und Umwelt fächerübergreifend in den Schulunterricht eingebunden werden. Lehrerinnen und Lehrer haben dadurch die Möglichkeit, einen Unterricht zu gestalten, der die beiden Aspekte Natur erleben und Natur bewahren in Einklang bringt (Künzell et al., 2008).

Darüber hinaus kann der Wintersport als fächerverbindendes Thema aus der Perspektive verschiedenster Schulfächer betrachtet werden. Ob Biologie-, Physik-, Erdkunde- oder Geschichtsunterricht – die Themengebiete des Wintersports sind weit gefächert und haben zahlreiche Unterrichtsinhalte zu bieten. Während sich dadurch für die Lehrenden die Chance ergibt, ihr Unterrichtsspektrum zu erweitern und ihrer Schulklasse einen spannenden und praxisnahen



Unterricht zu ermöglichen, werden die Schülerinnen und Schüler dazu befähigt, eine Thematik aus unterschiedlichen fachlichen Blickwinkeln zu untersuchen.

### 3. Wintersport entspannt

Für viele Menschen übt Schnee eine magische Anziehungskraft aus. Daher entwickelte sich im vergangenen Jahrhundert eine breite Palette an Schneesportarten für die Freizeit, aber auch den Schulsport. Studien haben die wohltuende Wirkung von Natur auf die Psyche des Menschen nachgewiesen. Der Sportwissenschaftler Dieter Bubeck bestätigt dies: "Bewegung in einer tief verschneiten Winterwelt, egal bei welchen Witterungsbedingungen, sorgt für einen emotionalen Reiz".



Natursport spielt in diesem Zusammenhang eine ganz besondere Rolle. Er ist der Gesundheit besonders dienlich, da nicht nur der Körper gefordert und gestärkt wird, sondern auch die Psyche durch den Aufenthalt in der Natur "auftankt".

### 4. Wintersport entwickelt die Persönlichkeit



Aus sportpädagogischer und -psychologischer Sicht kann sich Wintersport positiv auf die Motivation und die Leistungen der Jugendlichen auswirken. Im Rahmen einer mehrtägigen Wintersportfahrt können die Schülerinnen und Schüler in den Planungs- und Organisationsprozess einbezogen werden. Dies fördert die Selbstständigkeit und das Verantwortungsbewusstsein der Jugendlichen. Im Kontext des persönlichkeitsbezogenen Lernens wird somit nicht

nur die Fähigkeit zur Selbstbestimmung, sondern auch die Mitbestimmungsfähigkeit vermittelt, die Schülerinnen und Schüler dazu befähigt, ihren eigenen Standpunkt, ihre Interessen und ihre Bedürfnisse innerhalb der Gruppe zu vertreten. Im gleichen Zuge erlernen Kinder und Jugendliche die Fähigkeit zur Solidarität im Sinne einer Anerkennung des Rechts auf Selbst- und Mitbestimmung für alle anderen (Bähr & Krick, 2009).

Darüber hinaus kann durch die Auseinandersetzung mit Grenzerfahrungen und außergewöhnlichen Herausforderungen das Selbstvertrauen der Heranwachsenden gestärkt und die individuelle Persönlichkeitsentwicklung gefördert werden.





## 5. Wintersport stärkt die Gemeinschaft

Schülerinnen und Schüler lernen in der täglichen Interaktion viel über ihre eigenen Stärken und Schwächen sowie die der Mitschüler. Beim Erlernen einer Schneesportart können sie sich so gegenseitig Hilfestellung geben. Vor allem im Anfängerbereich ist die Unterstützung innerhalb der Gruppe entscheidend für einen schnellen Lernerfolg. Die ersten Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen mit dem Schneesportgerät, der Umgebung und den ungewohnten Bewegungsabläufen müssen ausgetauscht werden. Das Erlernen der jeweiligen Wintersportart wird so zum gemeinsamen Erlebnis. Da sich auch zuvor nicht befreundete Schülerinnen und Schüler in ein und derselben Leistungsgruppe



zusammenfinden, können sich neue Freundschaften entwickeln. Die Mitschüler lernen sich abseits der alltäglichen Schulsituation kennen (Schira, 2014). Dadurch können sich Gruppenstrukturen im positiven Sinn verändern: Das Gruppengefühl wird gestärkt und die Klassengemeinschaft rückt näher zusammen. Dies hat wiederum positive Auswirkungen auf den anschließenden Schulalltag (Künzell et al., 2008).

Neben der Interaktion zwischen den Heranwachsenden ist ein weiterer Aspekt das Lehrer-Schüler-Verhältnis. Durch gemeinsame Sportaktivitäten und abenteuerliche Erlebnisse rücken die Lehrenden während der Wintersportfahrt zwangsläufig dichter an die Gruppe heran. Die Jugendlichen lernen ihre Lehrerinnen und Lehrer dabei von einer anderen Seite kennen und umgekehrt ebenso (Künzell et al., 2008). Auch das kann die Klassengemeinschaft nachhaltig stärken.

## 6. Wintersport bringt Spaß

Wintersport ist facettenreich. Durch das vielseitige Angebot an abwechslungsreichen Sportarten und Aktivitäten können Schülerinnen und Schüler beeindruckende Erfahrungen sammeln. Das Erleben von Natur in unterschiedlichen Dimensionen, die soziale Interaktion in der Klassengemeinschaft aber auch das Überwinden von individuellen Ängsten und Grenzen können intensive emotionale Erlebnisse hervorrufen. Dies wiederum kann sich motivierend auf die Schülerinnen und Schüler auswirken. Die Freude am Erlernen von Bewegungen kann und muss dabei ein erstrangiges pädagogisches Interesse des Sportunterrichts sein (Künzell, 2008).

