



Pioniere der Piste

1. Skisportfans wissen das:

**Welche Wettbewerbe gehören zu
Ski alpin und zu Ski nordisch?**

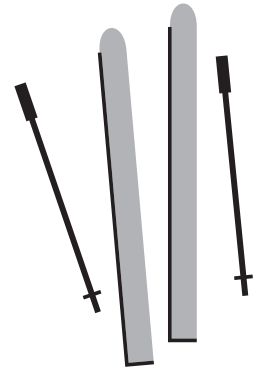
Reihe diese alphabetisch!

A: _____

N: _____

S: _____

R: _____



**Bilde mit allen Anfangsbuchstaben Ländernamen.
Aber: In diesen Ländern muss es Schnee geben!**

A: _____

S: _____

R: _____

N: _____

K: _____



Pioniere der Piste

2. Und nun wird es sportlich:

Probier die vier Übungen aus, dann bist du top vorbereitet für den Skifahrspaß in diesem Winter!

Wedelhüpfen:

Eine besonders gute Aufwärmübung für Körper und Kreislauf:

Springt mit geschlossenen Beinen für eine halbe Minute abwechselnd von rechts nach links.

Kniebeugen:

Hierbei werden alle Muskeln des Unterkörpers trainiert:

Mit geradem Rücken, geschlossenen Knien und nach vorn ausgestreckten Armen so tief in die Hocke gehen wie möglich. Mindestens 10 Wiederholungen, dann eine kurze Pause einlegen und wieder 10 Mal tief in die Hocke gehen. Achte darauf, dass die Knie hinter den Zehenspitzen bleiben!

Ausfallschritt:

Abwechselnd mit dem linken und rechten Bein einen großen Schritt nach vorn machen und in die Knie gehen. Mindestens fünf Ausfallschritte pro Seite machen. Das verbessert Koordination und Balance, dehnt die Hüftmuskulatur und stärkt gleichzeitig Knie- und Sprunggelenke. Achte darauf, dass das Knie hinter den Zehenspitzen bleibt!

Abfahrtshocke:

Rücken gerade halten, mit dem Oberkörper nach vorn und gleichzeitig in die Knie gehen. In der Position zehn bis 20 Sekunden verharren, danach eine kurze Pause einlegen. Mindestens fünf Wiederholungen machen und dabei das Körpergewicht immer abwechselnd von links nach rechts verlagern. Achte darauf, dass die Knie hinter den Zehenspitzen bleiben!

(Quelle: <http://derstandard.at/2000047328346/Fuenf-Uebungen-zur-Vorbereitung-aufs-Skifahren>)



Pioniere der Piste

3. Wenn man dann gemütlich in der Hütte sitzt, wird natürlich gesungen.
Und was? Natürlich die Hymne des Skisports des österreichischen Sängers
Wolfgang Ambros:

<https://www.youtube.com/watch?v=mNkEs0bEe9s>

Schifoan

Am Freitag auf d' Nocht montier i die Schi
auf mei Auto und dann begib i mi
ins Stubaital oder noch Zell am See,
weil durt auf die Berg obm hams immer an leiwaundn Schnee.

Weil i wü, Schi foan, Schi foan, wow wow wow, Schi foan,
weil Schifoan is des Leiwaundste,
vos ma sich nur vurstelln kann.

In der Fruah bin i der Erste, der vos aufefoart,
damit i ned so long aufs aufefoarn woart.
Obm auf der Hütt'n kauf i ma an Jägertee,
weil so a Tee mocht den Schnee erst so richtig schee.

Weil i wü, Schi foan, Schi foan, wow wow wow, Schi foan,
weil Schifoan is des Leiwaundste,
vos ma sich nur vurstelln kann.

Und wann der Schnee staubt und wann die Sunn scheint,
dann hob i ollas Glück in mir vereint.
I steh am Gipfel, schau obe ins Tal.
A jeder is glücklich, a jeder fühlt sich wohl.

Weil i wü, Schi foan, Schi foan, wow wow wow, Schi foan,
weil Schifoan is des Leiwaundste,
vos ma sich nur vurstelln kann.

Am Sonntag auf d' Nacht montier i die Schi
auf mei Auto, aber dann überkomm's mi
und i schau no amoi aufe und denk ma: „Aber morgn erst.“
I foar no ned z' Haus, i bleib am Montag a no do.

Weil i wü, Schi foan, Schi foan, wow wow wow, Schi foan,
weil Schifoan is des Leiwaundste,
vos ma sich nur vurstelln kann.





Pioniere der Piste

4. Übersetzen:

Dieses Lied wird im Wiener Dialekt gesungen. Teilt euch nun in Gruppen in der Klasse auf und übersetzt pro Gruppe jeweils gemeinsam eine Strophe in das österreichische Standarddeutsch.
Gar nicht so leicht!

Versucht nun, das Lied in dieser Sprache zu singen.

5. Ein neues Lied

Skifahren hat in vielen Bundesländern in Österreich eine lange Tradition.

Überlegt und diskutiert in der Gruppe, wofür ihr ein Lied schreiben würdet, für welche Sache, für welches Hobby ihr einen Text verfassen könntet.