

Schi fahren

Zum Schifahren brauchst du ein Paar Schi mit Bindung, Schischuhe und Stöcke. Auch ein Schigewand wäre von Vorteil.

In jedem Schigebiet gibt es Schischulen, wo dir von erfahrenen Schilehrern die richtige Technik des Schifahrens beigebracht wird.

Auch auf die Pistenregeln musst du achten!

Um auf den Berg hinaufzukommen, gibt es Schilifte und Gondelbahnen, für die du eine Liftkarte kaufen musst. Auch in Wien gibt es einen Schilift auf der Hohen Wand Wiese in Mauerbach.

Sicher kennst du Schi fahren auch als Sportart aus dem Fernsehen.

Es gibt verschiedene Schirennen:

Die Abfahrt ist jenes Rennen, bei dem die Schiläufer die höchste Geschwindigkeit erreichen.

Sicher kennst du so berühmte Abfahrer wie Hermann Maier oder Stefan Eberharter.

Beim Riesentorlauf sind Tore mit Flaggen in großen Abständen gesteckt.

Auch beim Super-G wird mit sehr hohen Geschwindigkeiten gefahren. Hier müssen aber auch einige Tore berücksichtigt werden.

Beim Slalom kommt es besonders auf die Wendigkeit und Geschicklichkeit an. Die Tore haben sehr geringe Abstände. Hier kommt es auch immer wieder zu den berühmten "Einfädlern". Das passiert dann, wenn ein Schiläufer die Torstange zwischen die Beine bekommt, weil er den Schwung zu früh begonnen hat.

Eis laufen

Zum Eislaufen brauchst du Schlittschuhe. Das sind Schuhe mit Metallkufen, die auf dem Eis gleiten können.

Weißt du, warum das funktioniert? Weißt du, wieso du nicht auch auf Holz oder Beton, die ja auch eine glatte Oberfläche haben, gleiten kannst? Wenn du mit deinem Gewicht mit den Eislaufschuhen auf das Eis drückst, so wird dieses unter den Kufen flüssig. So "schwimmst" du eigentlich auf einer winzigen Wasserfläche mit den Schlittschuhen. Wenn du eine Stelle wieder verlässt, gefriert das Wasser sekundenschnell wieder zu Eis.

Rodeln

Sicher denkst du bei dieser Sportart an tief verschneite Wiesen, auf denen du mit Freunden mit einer Holzrodel - wie auf dem Bild - hinuntersaust. Rodeln ist aber auch eine Wettkampfsportart, die entweder auf Naturrodelbahnen - das sind meistens kurvenreiche Forststraßen - oder Kunstbahnen ausgeübt wird. Beim Wettkampf sitzen die Sportler nicht auf großen, hohen Holzrodeln, sondern haben kleine, niedrige, wendige Sportgeräte, auf denen sie liegend fahren.

Zwei berühmte österreichische Rodler waren Markus Prock und Angelika Neuner.

Bob fahren

Sobald ein bisschen Schnee auf den Wiesen liegt, kannst du deinen Bob aus dem Keller holen und mit deinen Freunden großen Spaß im Schnee haben. Ein Bob ist aus Kunststoff, es gibt ganz billige, die nur eine einfache Schale sind und teurere, die auch schon mit einem Lenkrad ausgestattet sind. Wenn du in ein Sportgeschäft gehst, kannst du dich für deinen Lieblingsbob aus einem großen Angebot entscheiden. Bob fahren ist auch eine Wettkampfsportart. Dabei fahren 2 oder 4 Sportler gemeinsam in einem Bob, der vorderste ist der, der lenkt, der hinterste muss bremsen.

Gefahren wird in einem Eiskanal, wo oft tausendstel Sekunden über Sieg oder Niederlage entscheiden.

Snowboarden

Beim Snowboarden steht man seitlich mit beiden Füßen auf einem Brett, - dem Snowboard. Um möglichst cool auszusehen, gibt es spezielle Snowboardbekleidung, vor allem sehr lustige Mützen.

Snowboarden ist eine relativ "junge" Wintersportart, die erst 1998 das erste Mal bei olympischen Winterspielen vertreten war. In der Halfpipe, einer Röhre mit sehr steilen Wänden, die ca. 130 Meter lang ist, stürzen sich die Snowboarder hinunter und vollführen dabei kunstvolle Sprünge und Drehungen. Vielleicht kennst du Halfpipes vom Skateboard fahren oder Inline skaten.

Eisstock schießen

Für Bauern und Handwerker war diese Sportart schon vor langer Zeit eine nette Beschäftigung im Winter, da sie oft durch den Frost und Schnee nicht arbeiten konnten.

Heute wird im Winter in Kunsteisstadion, auf Natureis oder auf zugefrorenen Seen und im Sommer auf Asphaltbahnen gespielt. Man trifft sich auf der Eisbahn zum Vergnügen, zur Körperertüchtigung und zur Unterhaltung.

Dabei versucht man, seine Eisstöcke möglichst nahe an die Daube zu schießen, das ist ein 12 cm großes Gummistück, ein bewegliches Ziel. Je näher der eigene Eisstock an die Daube heran gleiten konnte, desto mehr Punkte bekommt man.

Schi springen

Beim Schispringen oder -fliegen fahren die Sportler eine lange steile Anlaufspur hinunter, um dann an der Schanze abzuspringen und ins Tal hinunterzufliegen. Der Sprung besteht aus fünf Teilen: Anfahrt, Absprung, Flugphase, Landung und Ausfahrt. Man trägt bei dieser Sportart einen speziellen Anzug, einen Helm und eine Schibrille, und verwendet sehr lange und breite Schi, die mit besonderen Wachsen präpariert werden, um beim Anlauf möglichst schnell zu werden. Hast du gewusst, dass man beim Schifliegen durch die nervliche Anspannung, den Stress und die Angst bis zu 2kg pro Tag abnimmt?

Kunsteislauf

Eiskunstlauf war die erste Disziplin bei winterlichen Wettkämpfen 1908 in London.

Wenn du schon sehr gut Eis laufen kannst, hast du sicher schon einmal probiert, auf dem Eis kleine Kunststücke zu machen: eine Drehung, ein kleiner Sprung oder ein Tanz vielleicht?

Langlauf

Zum Langlaufen brauchst du sehr schmale Schi, die an der Spitze stark hinauf gebogen sind. Eine spezielle Bindung ermöglicht es, dass der Schuh nur vorne fixiert ist, damit du hinten mit der Ferse Bewegungsfreiheit hast.

Die langen Stöcke helfen dir, wenn du steile Stücke in der Loipe - das ist die Spur, die für die Langläufer im Schnee präpariert wird - hinaufwandern oder -laufen musst.

Eishockey

Eishockey ist ein Mannschaftsspiel am Eis. Es gibt zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielern. Mit einem Schläger versucht man, einen Puck, das ist eine harte Gummischeibe, ins Tor zu schießen. Eishockey ist ein sehr körperbetontes Spiel. Beim Kampf um den Puck ist es erlaubt, den Gegner zu behindern oder ihn zum Beispiel an die Bande zu drücken. Damit man nicht verletzt wird, hat man einen Helm, Schienbeinschützer, eine gepolsterte Hose, einen Brustpanzer und Ellbogenschützer an.

Eishockey ist eine sehr schnelle und harte Sportart. Der Reiz liegt für viele aber auch darin, dass dabei sehr hohe technische und taktische Ansprüche an die Spieler gestellt werden. Am 3. März 1875 fand in Montreal in Kanada das erste offizielle Eishockeyspiel der Geschichte statt.

Eis klettern

Das ist eine Sportart für Mutige!

Dabei klettert man auf vereisten Wasserfällen mit Hilfe von Pickel und speziellen Schuhen hinauf.

Wintersport

Sylvia Rabl 2006