



# Survival in der Arktis

## Eine coole Olympiade

### I Eisbär-Warm-up-Move (10 min)

Zum Song »Eisbär«, Grauzone (Original, 1987)

»Arktis« leitet sich vom altgriech. Wort **árktos** = Bär ab. Der Eisbär ist das größte Landsäugetier der Arktis (Männchen werden bis zu 3m groß; 300–600 kg schwer). Er ist auch ein guter Sprinter und schafft bis zu 40 km/h. Sein dichter Pelz und seine 10 cm dicke Fettschicht wärmt ihn auch bei minus 50 Grad. Um aufgewärmt in die Arktis zu starten, machen sich die Mädchen bei einem »Eisbär-Tanz« fit. Sechs Eisbär-Moves werden zum Song eingeübt und getanzt (je auf 16 beats).

Der Eisbär schläft. Die Mädchen liegen auf dem Bauch auf dem Boden (Musik: Windsound; beim ersten Wort: »Eisbär« erwacht er und springt auf (Mädchen springen auf).

1. Der Eisbär läuft los: Aerobic-March-Schritt und Arme wie beim Joggen mitnehmen
2. Der Eisbär streckt sich: Arme hochstrecken und jeweils 2x (2 beats) Arme und Oberkörper nach links und dann nach rechts recken
3. Der Eisbär sprintet: Skippings am Platz
4. Der Eisbär schleicht sich an: Anschleischschritte mit Armbewegung (halbes Tempo) (8 beats vor, 8 beats zurück)
5. Der Eisbär schwimmt: Schwimm-/Kraulbewegung am Platz
6. Der Eisbär besiegt Beute: March-Schritt am Platz und Boxhände nach vorne

Beim Instrumental-Teil (ohne beats) wird Free-style getanzt.

### II Arktis-Olympiade (60 min)

#### Spielmodus:

Der Spielentwurf ist für 6 Gruppen à 3 Spielerinnen geplant und beliebig veränderbar. Immer zwei Teams spielen an einer Station, die mit je einer Mitarbeiterin besetzt ist, gegeneinander und bekommen ihre Ergebnisse auf einer Expeditionskarte notiert. Das Gewinnerteam bekommt immer zusätzlich eine Eiskugel (s. Wertung) vermerkt. Je nach Zeit und Schneeverhältnissen können Stationen ausgewählt bzw. weggelassen werden.

#### a) Indoor-Disziplinen

##### Disziplin 1: »Frozen Gummy Bears«

**Vorbereitung:** Eine entsprechende Anzahl Gummibärchen aller Sorten wird einen Tag zuvor in mehreren (je nach Teamanzahl) mit Wasser gefüllten mittelgroßen durchsichtigen Plastiktüten eingefroren. In jeder Tüte sind 6 Bärchen (je 1 von jeder Sorte: Orange, Ananas, Himbeere, Erdbeere, Apfel, Zitrone).

**Material:** Gummibärchen, Plastiktüte, Gefriertruhe; Messer, Gabeln o. Ä. (als »Hammer & Meißel«); 4 Augenbinden, Stoppuhr

**Aufgabe:** Die Gummibärchen müssen aus dem Eisberg herausgeholt und komplett von Eisklumpen befreit werden. Die Zeit wird gestoppt.

Je 2 Spielerinnen pro Team bekommen die Augen verbunden. Jede bekommt drei Gummibärchen ihres Eisberges zu essen und soll »blind« die Sorte erraten. Sie muss sich mit ihrer Mitspielerin absprechen, wer meint, welche Sorte gegessen zu haben. Die Teams können parallel spielen.



### Disziplin 2: »Robbenjagd«

**Vorbereitung:** Eiswürfel werden am Tag vorher erstellt. Eine große Waschwanne wird mit Wasser gefüllt. In die umgedrehten Dosendeckel auf dem Wasser (= Eisscholle) wird eine kl. Schwimmte o. Ä. gesetzt.

**Material:** große Waschwanne, 5 (Tupper-)dosendeckel o. Ä., 5 kl. Schwimmten (oder gelbe Plastik-Ü-Ei-Innenteile oder Knetrobber), für jede Spielerin 5 Eiswürfel

**Aufgabe:** In der Arktis leben derzeit ca. 1 Million Menschen, darunter 150.000 Inuit. Wie der Eisbär betreiben auch sie Jagd auf Robben und Seehunde.

Die Mädchen sollen mit Hilfe der Eiswürfel die »Robben« auf den Eisschollen abwerfen. Nur die Robben, die ins Wasser gefallen sind, gelten als getroffen. Jede Spielerin hat 5 Würfel. (Wenn alle Robben umgefallen sind, wieder neu aufbauen). Alle Treffer werden pro Team zusammengezählt. Die Teams spielen nacheinander oder im Wechsel.

### Disziplin 3 »Lost in the Arctic«

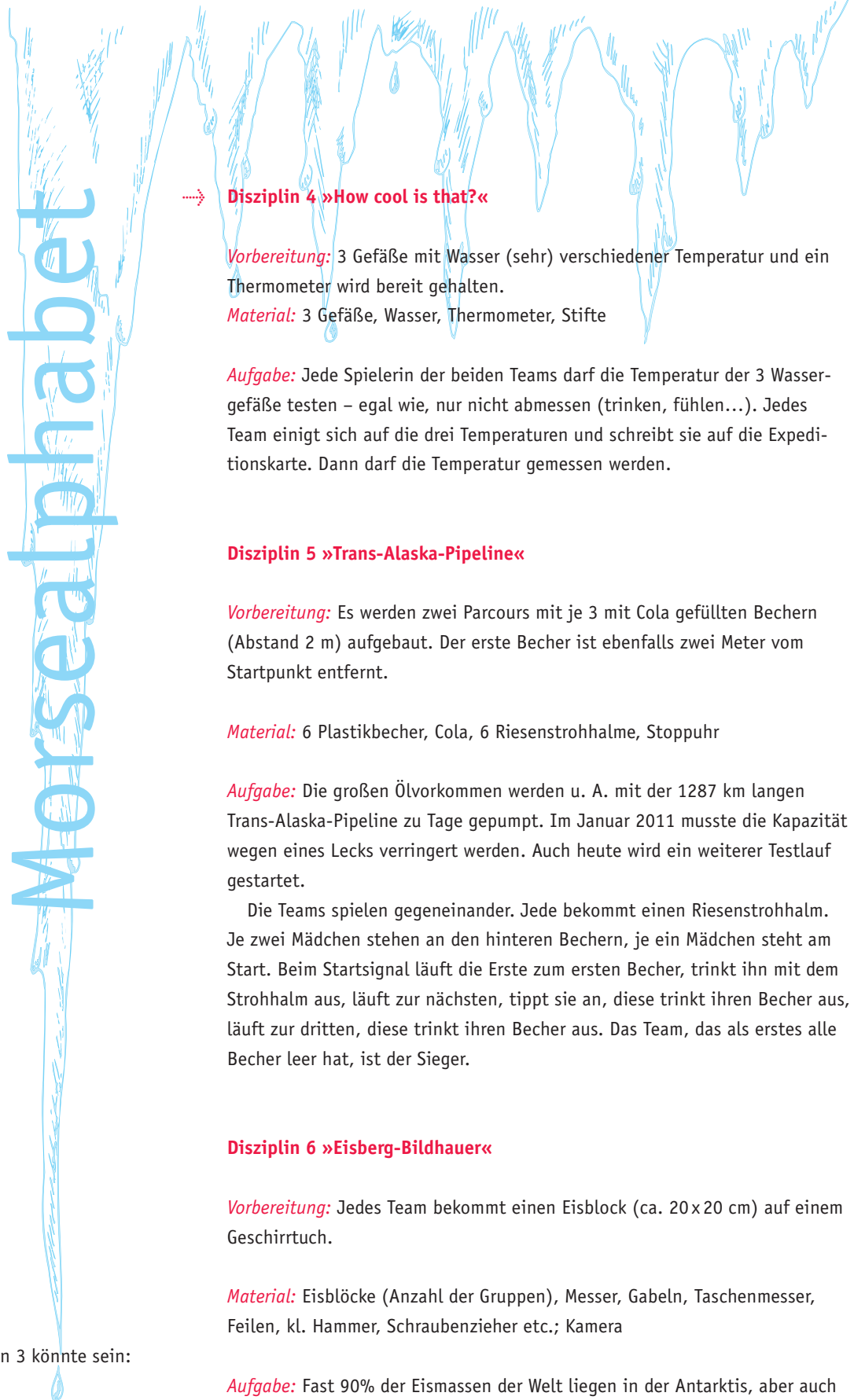
**Vorbereitung:** Pro Team wird ein Morsealphabet kopiert (siehe nächste Seite). In einem dunklen Raum sehen die Mädchen die Morsezeichen.

**Material:** Taschenlampe, Morsealphabet kopiert, Zettel, Stifte

**Aufgabe:** Vor lauter Schnee und Eis kann einem durchaus die Orientierung abhanden kommen. Das Polarlicht oder Nordlicht, das beim Auftreffen geladener Teilchen des Sonnenwindes auf die Erdatmosphäre auftritt, kann die Richtung weisen. Im dunklen Raum sehen zwei Mädchen pro Team die Morsezeichen der Mitarbeiterin und schreiben die Buchstaben im Dunklen auf einen Zettel. Jeder Buchstabe wird in kurzem Abstand 2x gemorst, dann längere Pause, dann nächster Buchstabe etc.

Je ein Mädchen wartet draußen. Dieses bekommt dann die Aufzeichnungen, vergleicht sie mit dem Alphabet und sagt der Mitarbeiterin ihre Lösung.





# Morsealphabet

Buchstabe	Code
A	. -
B	- . . .
C	- . . .
D	- . .
E	.
F	. . . .
G	- - .
H	. . . .
I	. .
J	. - - -
K	- - -
L	. - . .
M	- -
N	- .
O	- - -
P	. - - .
Q	- - - -
R	. - .
S	. . .
T	-
U	. . -
V	. . . -
W	. - -
X	- . . -
Y	- . - -
Z	- - . .

→ **Disziplin 4 »How cool is that?«**

**Vorbereitung:** 3 Gefäße mit Wasser (sehr) verschiedener Temperatur und ein Thermometer wird bereit gehalten.

**Material:** 3 Gefäße, Wasser, Thermometer, Stifte

**Aufgabe:** Jede Spielerin der beiden Teams darf die Temperatur der 3 Wassergefäße testen – egal wie, nur nicht abmessen (trinken, fühlen...). Jedes Team einigt sich auf die drei Temperaturen und schreibt sie auf die Expeditionskarte. Dann darf die Temperatur gemessen werden.

**Disziplin 5 »Trans-Alaska-Pipeline«**

**Vorbereitung:** Es werden zwei Parcours mit je 3 mit Cola gefüllten Bechern (Abstand 2 m) aufgebaut. Der erste Becher ist ebenfalls zwei Meter vom Startpunkt entfernt.

**Material:** 6 Plastikbecher, Cola, 6 Riesenstrohhalm, Stoppuhr

**Aufgabe:** Die großen Ölvorkommen werden u. A. mit der 1287 km langen Trans-Alaska-Pipeline zu Tage gepumpt. Im Januar 2011 musste die Kapazität wegen eines Lecks verringert werden. Auch heute wird ein weiterer Testlauf gestartet.

Die Teams spielen gegeneinander. Jede bekommt einen Riesenstrohhalm. Je zwei Mädchen stehen an den hinteren Bechern, je ein Mädchen steht am Start. Beim Startsignal läuft die Erste zum ersten Becher, trinkt ihn mit dem Strohhalm aus, läuft zur nächsten, tippt sie an, diese trinkt ihren Becher aus, läuft zur dritten, diese trinkt ihren Becher aus. Das Team, das als erstes alle Becher leer hat, ist der Sieger.

**Disziplin 6 »Eisberg-Bildhauer«**

**Vorbereitung:** Jedes Team bekommt einen Eisblock (ca. 20x20 cm) auf einem Geschirrtuch.

**Material:** Eisblöcke (Anzahl der Gruppen), Messer, Gabeln, Taschenmesser, Feilen, kl. Hammer, Schraubenzieher etc.; Kamera

**Aufgabe:** Fast 90% der Eismassen der Welt liegen in der Antarktis, aber auch die Arktis hat 10% zu bieten. Es gibt zwei Formen von Eis: 1. Das Packeis aus gefrorenem Salzwasser. Im Frühling wird es weich und reibt sich aneinander. Manchmal schlägt es so fest zusammen, dass seine Stücke oft hoch in die Luft fliegen. 2. Die arktischen Eisberge. Sie entstehen durch den Abbruch von Gletschern, die durch ihr gewaltiges Gewicht ins Meer rutschen.

Lösungsbeispiel für Disziplin 3 könnte sein:

Bäreninsel im Norden

-... .- . .-. . - . . - . . . . -.  
 .. --  
 -. --- .- .- . -

Aus einem Eisblock soll nun eine schöne Skulptur nach Wahl herausgemeißelt werden. Die Mitarbeiterinnen-Jury fotografiert die Skulpturen und bewertet sie im Anschluss.

### Disziplin 7 »Eisschmelze«

*Vorbereitung:* Kleidung (2x) und Eiswürfel in Becher (2x) bereitlegen

*Material:* pro Team 1 Becher mit 1 Eiswürfel; Mütze, Schal, dicke Socken, Skihose, dicker Pullover, dicke Jacke, Musik, Lineal

*Aufgabe:* Fläche und Volumen des arktischen Meereises nehmen auf Grund des Klimawandels ab. Der Meeresspiegel steigt um 0,25 cm pro Jahr an. Das Ökosystem verändert sich. Einige Tierarten und Pflanzen werden verdrängt, neue kommen hinzu.

Manchmal muss das Eis aber auch bewusst geschmolzen werden, z. B. zum Trinken. Bei Riesendurst nach einer langen Schneewanderung muss das schnell gehen.

Ziel ist es, einen Eiswürfel schnellstmöglich zu schmelzen und das Wasser in den Becher zu füllen. Dabei müssen alle Mädchen des Teams mindestens 1 x die komplette Kleidung angehabt haben. Wer diese anhat, muss die ganze Zeit in Bewegung bleiben (Skippings, bei Musik) um die Körpertemperatur zu erhöhen. Der Eiswürfel muss immer bei derjenigen transportiert werden, die die warmen Klamotten anhat. Er darf zwischendurch nur im Becher abgelegt werden. Wenn der Eiswürfel geschmolzen ist, wird der Wasserstand im Becher gemessen. (Fön und Feuer verboten)

## b) Snow-How-Disziplinen (outdoor)

### Disziplin 8 »Robben rollen«

*Vorbereitung:* warm & dick anziehen

*Material:* Schnee und ein schöner Hügel, Pylonen zum Markieren, Stoppuhren

*Aufgabe:* In Staffellaufform meistert jedes Team das »Robben rollen«. Am Fuß des Hügel stehen alle Gruppen je hintereinander. Auf Startsignal rennt das je erste Mädchen hoch, rollt herunter (um Längsachse), schlägt die nächste ab usw. Jede rollt 3 mal herunter.

### Disziplin 9: »Scrat Attack«

*Vorbereitung:* In einem abgegrenzten Schneegebiet (ca. 10 m<sup>2</sup>) werden ca. 50 Eicheln versteckt.

*Material:* Schnee, Eicheln (o. Ä.), Handschuhe

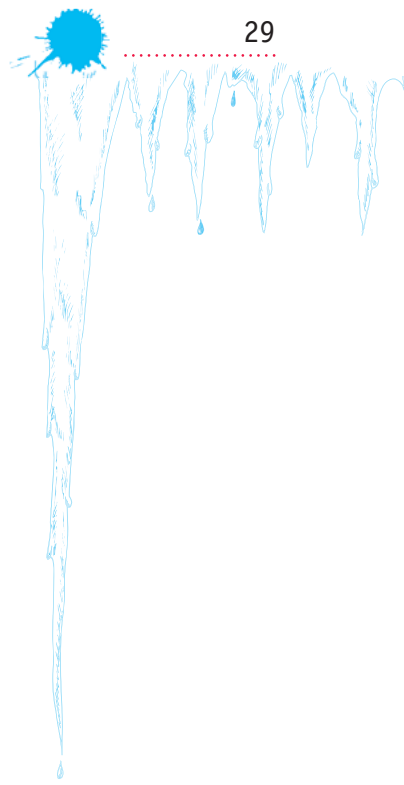
*Aufgabe:* Das Säbelzahneichhörnchen »Scrat« aus der Filmreihe »Ice Age« hat eifrig Eicheln für den Wintervorrat angelegt. Diese müssen gefunden und ausgegraben werden. Alle Teams spielen zeitgleich.

### Disziplin 10: »Schneesuh-Slalom-Rennen«

*Vorbereitung:* Strecke abstecken (z.B. je Team ca. 20 m/hin und zurück) mit 8 Slalompylonen

*Material:* Schnee, Pylonen, Stoppuhren, Schneeschuhe (oder gebastelter Ersatz: flache Holzplatte, ca. 1,5-fache Größe des Schuhs mit Kordel zum Festbinden am Schuh)

*Aufgabe:* In einer Wendestaffel läuft jedes Team die Strecke. Die Läuferin trägt immer die Schneeschuhe. Die Teams starten bestenfalls zeitgleich.




**Expeditionskarte Team:** \_\_\_\_\_

Disziplin	Leistung	Wertung (Eiskugeln (EK))
<b>Indoor-Disziplinen</b>		
<b>Disziplin 1:</b> »Frozen Gummy Bears«	Zeit:  erratene Gummibärchen/ Anzahl pro Gruppe:	(0,5 min = 3 EK, 1 min = 2,5 EK, 1,5 min = 3 EK usw.)  pro geratenes Bärchen 0,5 EK Zusatz-EK:
<b>Disziplin 2:</b> »Robbenjagd«	Treffer (Anzahl):	pro Treffer 0,5 EK
<b>Disziplin 3:</b> »Lost in the Arctic«	Anzahl geratene Buchstaben:  (z.B. Bäreninsel im Norden = 18 Buchstaben)	pro 3 geratene Buchstaben 0,5 EK (max. 3 EK)
<b>Disziplin 4:</b> »How cool is that?«	geschätzte Temperaturen  1. _____ 2. _____ 3. _____	pro Abweichung von 5 Grad = 0,25 EK Abzug (!)
<b>Disziplin 5:</b> »Trans-Alaska-Pipeline«	Zeit: _____ sec.	unter 15 sec. = 2 EK; unter 25 sec. = 1,5 EK; unter 35 sec. 1 EK; unter 45 sec. 0,5 EK; unter 1 min 0,25 EK
<b>Disziplin 6:</b> »Eisberg-Bildhauer«	Platz:	(bei 6 Gruppen) Platz 1 = 4 EK Platz 2 = 3,5 EK Platz 3 = 3 EK Platz 4 = 2,5 EK Platz 5 = 2 EK Platz 6 = 1,5 EK
<b>Disziplin 7:</b> »Eisschmelze«	Zeit:  Wasserstand: mm/cm	über 5 min: 1 EK unter 5 min: 2 EK unter 4 min: 3 EK unter 3 min: 4 EK unter 2 min: 3 EK
<b>Snow-How-Disziplinen (outdoor)</b>		
<b>Disziplin 8:</b> »Robben rollen«	Zeit: min	(je nach Größe des Hügels selbst festlegen)
<b>Disziplin 9:</b> »Scrat Attack«	Zeit: min  Anzahl der Eicheln:	pro Eichel 0,25 EK
<b>Disziplin 10:</b> »Schneeschuh-Slalom-Rennen«	Zeit: min	Je nach Länge der Strecke selbst wählen



### III Impuls »Ich möchte ein Eisbär sein?« (20 min)

Einstieg: Der Tanz zum Eisbärlied vom Anfang wird noch einmal getanzt.

#### Songtext »Eisbär«

»Ich möchte ein Eisbär sein – am kalten Polar.  
Dann müsste ich nicht mehr schrei`n.  
Alles wär so klar.  
Ich möchte ein Eisbär sein, am kalten Polar.  
Dann müsste ich nicht mehr schrei`n.  
Alles wär so klar.  
Eisbären müssen nie weinen. (8x)  
JAAAAAAAAAA!«

Der Sänger möchte nicht er selbst sein. Er möchte jemand anderes sein. Kurioserweise ein Eisbär, der in einer eiskalten Region lebt. Für einen Menschen hat diese Region außer einer traumhaft schönen Landschaft mit genialen Naturphänomenen nicht viel zu bieten – ab vom Schuss, wenig Einwohner, wenig Nahrungsauswahl, eine lange Dunkelphase, megakalt, die neue Bikinimode ist uncool.

Warum möchte der Mann ein Eisbär sein?

Antwort: Alles wäre so klar und er müsste nie weinen. Er stellt sich ein fröhlicheres und einfacheres Leben vor. Als Mensch ist das Leben doch echt kompliziert (viel lernen, gute Noten, Stress, nervige Leute, viele Entscheidungen, Traurigkeit, Enttäuschung, Krieg, Unfälle ...) Der Eisbär hat keine Feinde (außer dem Klimawandel). Er ist stark, schnell, gut getarnt, hat seine Ruhe.

#### Wer möchtest du gerne sein?

Eine jüdische Erzählung bringt die Sache auf den Punkt:

»Vor seinem Ende sprach Rabbi Sussja: In der kommenden Welt werde ich nicht gefragt werden: »Warum bist du nicht Mose gewesen?«. Die Frage wird lauten: »Warum bist du nicht Sussja gewesen?«



Mose war damals ein Ideal, das große Vorbild. So wie er wollte »man« damals sein. Auch Rabbi Sussja. Bis er erkennt: »Wenn ich Mose kopiere, verliere ich mich selbst. Gott hat mich nicht als eine von vielen identischen Kopien des Mose gewollt. Sondern er hat mich als den nur einmal auf dieser Welt vorhandenen Sussja geschaffen. Ich muss nun herausfinden, wozu er mich in diese Welt gesetzt hat, was meine Aufgabe ist.«

Heute sind die Vorbilder andere (Sänger, Schauspieler, Mitschülerinnen ...) Aber: Du bist du! Gott hat dich so genial gemacht, wie du bist und in die Region gestellt, in der du lebst. Hier kannst du dein Leben gestalten. Du musst nicht wie jemand anderes sein. Gott kennt dich und weiß, wer und wie Klasse du bist.



Carolin Münch findet Bewegung im Sommer mindestens genauso cool wie im Winter.

### IV Abschluss mit Siegerehrung

Die Teams bekommen am Schluss Speiseeiskugeln in der Anzahl ihrer erspielten Eiskugeln der Arktis-Olympiade.

Carolin Münch