Skilanglauf: Trottinett fahren

Mit dieser Übung trainieren die Kinder durch das Gleiten auf nur einem Ski die Gleichgewichtsfähigkeit und die Ausdauer.

Die Kinder dürfen einen Ski aufziehen und üben sich im Trottinettfahren auf dem gewalzten Spielfeld. Wer schafft es, am längsten auf einem Ski zu gleiten?

Bemerkungen:

Ständig im Gleichgewicht

Der Skilangläufer balanciert beim Laufen ständig auf einem Bein, auf einem Ski durch die Landschaft. Das stellt hohe Anforderungen an das labile Gleichgewicht, da der Untergrund (der Schnee) sich ständig verändert. Ein guter Rhythmus und die Fähigkeit, gut zwischen den verschiedenen Schneearten differenzieren zu können, wirken dabei unterstützend (Sensomotorik). Situativ kann auch die Orientierung oder Reaktion eine Bedeutung erhalten, deshalb sind beim Spielen immer wieder alle Kompetenzen eingebunden.

Übungen angemessen Variieren

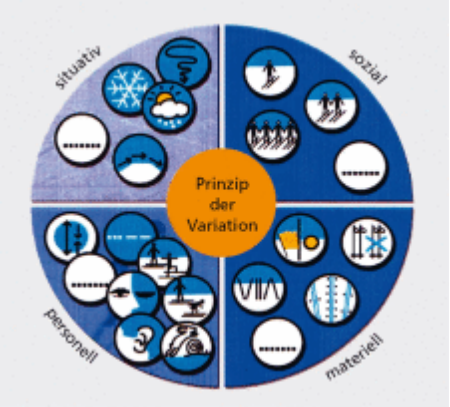
Jede hier beschriebene Kernübung kann durch Variationen erleichtert oder erschwert werden:

Situativ = Geländehilfen, Wetter- und Schneeverhältnisse, Loipen und Spuren.

Sozial = Individuell, Partner- oder Gruppenübungen.

Personell = mit offenen oder geschlossenen Augen, klein oder gross, schnell oder langsam, gegeneinander oder miteinander, usw.

Materiell = mit oder ohne Stöcke, mit einem oder zwei Skiern, Bälle, Fähnchen, Stangen, verschiedene Spuren usw.



Das Prinzip der Variation.

Variationen

schwieriger

- Wer braucht am wenigsten Abstossbewegungen für das ganze Feld?
- Fangis-Spiele mit Trottinettfahren.
- Paarweise an den Schultern halten und Trottinettfahren.