



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Skilanglauf

Autoren

Nic und Regina Kindschi

Rahmenbedingungen

Alter	5 bis 10-Jährige
Gruppengrösse	8 - 12
Kursumgebung	Ebene, Spielplatz, leichter Hang, Tiefschnee, Spielgarten
Sicherheitsaspekte	Einhalten der Sicherheitsregeln (siehe Weisungen Schneesport)
Lektionsdauer	Jeweils > 60min
Anderes (Leitidee)	

→ Balancieren

Das Gleichgewicht ist die grundlegende Fähigkeit beim Langlauf

- Balancieren beim Gehen auf Skis
- Balancieren beim Gleiten auf Skis
- Balancieren beim Kanten, Drehen, Rutschen auf Skis

→ Rhythmus

Der Rhythmus als wichtige Unterstützung im Bewegungslernen

- Rhythmus als Unterstützung und Untermauerung
- Rhythmus heisst auch: richtige Bewegung zur richtigen Zeit
- Rhythmus als Begleitung mit Silben oder Worten

→ Gelände

Das richtige Gelände ist eine entscheidende Lernhilfe

- Gelände lehrt besser als mancher Lehrer
- Gelände inspiriert eigene Bewegungserfahrungen
- Gelände entwickelt Automatismen und Reflexe

→ Unterricht

Der Kinderunterricht verlangt eigene Inhalte und Methoden

- Kinder können Langlaufen, bevor sie verstehen, was sie tun
- Lernen ist wichtiger als Lehren
- Kinder sind nicht kleine Erwachsene, sie haben ihre eigene Welt

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Schnee- und Spurenland (entdecken und erfahren)	Skiausrüstung, gehen, gleiten	Freude am Bewegen, Entdecken und Erfahren	einfach
2	Geschichten - Land (nachahmen und erleben)	Gehen, laufen, aufsteigen, fahren	Freude am Nachahmen und Ausprobieren	einfach
3	Ski – Spielgarten (spielen und probieren)	gleiten, fahren, rutschen, bremsen	Spass am Spiel	einfach mittel
4	Fahren – im Gleichgewicht (Herausforderung, Mut)	fahren, bremsen Kreativität entwickeln	Mut, etwas Risiko einzugehen	einfach mittel
5	Zauber-, Feen- und Tierwelt (Faszination, Spannung)	variieren, entdecken, eigene Erfahrungen	Lust, Geschichten zu spielen	mittel
6	Skating - Grundlagen (Erlebnis, Inspiration)	variieren, entdecken, eigene Erfahrungen	Freude, ein Bewegungskünstler zu sein	mittel
7	Ski – Zirkus (experimentieren und gestalten)	Sicherheit auf den Skis, Gleichgewicht fördern	Lust am Experimentieren und Gestalten	mittel
8	Ski – Olympiade (motivieren, wetteifern)	Kleine Wettkämpfe und Spiele in der Gruppe	Motivation fürs Wetteifern mit andern	mittel anspruchsvoll
9	Fun Parc – Freestyle (Risiko, Mut, Spass)	Wellen, Orgeln, Sprünge, Tore etc.	„Mut tut gut“	mittel anspruchsvoll
10	Wild Parc – Abenteuer (Natur entdecken)	Geschicklichkeitsparcours Im Gelände	Abenteuerlust	mittel anspruchsvoll



Materialbedarf

Langlaufskis universal, zum Wachsen oder mit Schuppen; Skilänge etwa Körpergröße;
Stöcke bis unter die Arme; Schuhe universal mit passender Bindung;
Warme Handschuhe und Mütze; Windjacke, Sonnenbrille.

Spiel- und Unterrichtsmaterial

Softball, Spielbänder, Markierungsteller, Fähnchen, Slalomstangen, Schneeschaukel,
Frisbee, Wurfringe, Tennisbälle, Absperrbänder

Tipps und Tricks

Kinder lernen schnell, weil sie keine Bedenken haben, Anfänger zu sein.
Kinder lernen vor allem durch eigene Erfahrungen.
Kinder brauchen gute Übungsgelegenheiten, um zu spielen und probieren.
Kinder wollen einen breiten Rahmen, in dem sie selber experimentieren können.
Kinder wollen keine langen Erklärungen, denn ihre Aufmerksamkeit ist kurz.
Kinder entwickeln ihre Technik, wenn sie eine Aufgabe im Spiel meistern.
Kinder lieben Geschichten, die spannende Momente erzeugen.
Kinder wollen Herausforderungen wagen und haben Mut zum Risiko.
Kinder wollen Kreativität entwickeln statt Fertigprodukte konsumieren.
Kinder brauchen gute Lehrer, die für sie da sind.