



J+S-Kids: Einführung Skilanglauf - Lektion 1

Schnee- und Spurenland

Autoren

Nic und Regina Kindschi

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengrösse	8 - 12
Kursumgebung	Ebene, gewalzt oder frisch verschneit
Sicherheitsaspekte	Siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Schnee und Umgebung erleben. Ski kennen lernen und erste Erfahrungen machen.
Gleichgewicht auf Ski in Bewegung erproben. Gefühl für das Gehen, Treten und Gleiten auf beiden Ski entwickeln.

Hinweise

Eigene Erfahrungen entwickeln das Gleichgewicht und die dafür notwendigen Automatismen und Reflexe für Veränderungen.

Klare Anweisungen und Aufgabenstellungen sorgen für Sicherheit und gute Lernbedingungen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Aufwärmen / Kennenlernen <ul style="list-style-type: none">- Polonaise zu einem gesungenen Lied und alle hintereinander fassen sich an den Schultern- Marschieren und bei Begegnung Arm einhängen, einmal im Kreis drehen und sich den Namen sagen	Die ganze Gruppe gemeinsam	Ohne Ski, und ohne Stöcke
5'	Ski und Stöcke anziehen <ul style="list-style-type: none">- Bindung öffnen und System kennen lernen- Einsteigen und die Stöcke als Hilfe benutzen- Sohle muss sauber sein- Stöcke richtig einschlaufen	In einem grossen Kreis stehend	Ski, Stöcke

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Erste Schritte auf Skis <ul style="list-style-type: none">- Treten seitwärts (Karussell) und drehen im Kreis- im Stand; Skis vw u. rw schieben- Singspiel: Lied vom Troll	alle zusammen im Kreis in die gleiche Richtung und an Ort	Mit Ski und Stöcken
10'	Spuren treten in der Ebene <ul style="list-style-type: none">- an Ort Sonne treten, Scherstellung- Spitzen zur Mitte, Ende zur Mitte- 8-er Schlaufe laufen- eigene Figuren wie ein Haus, einen Baum etc zeichnen, Bilder erraten	gemeinsam auf dem Spielfeld evtl. im leichten Tiefschnee paarweise, Gruppe	Mit Ski und Stöcken
10'	Gehen mit beiden Skis <ul style="list-style-type: none">- wir versuchen, in parallelen Spuren nebeneinander zu gehen- wir beginnen langsam und werden immer schneller (Lokomotive)	alle zusammen Parallelsuren (Schwedengitter)	Mit Ski, ohne Stöcke
15'	Wer kann <ul style="list-style-type: none">- ganz kleine (oder grosse) Schritte machen, tippeln wie ein Zwerg oder schreiten wie ein Riese- am wenigsten Schritte nehmen für eine Strecke- am schnellsten laufen von A nach B- eigene Formen und Positionen	Individuell Markierte Strecke Fähnchen	Mit Ski, ohne Stöcke



15'	Gleiten mit beiden Ski <ul style="list-style-type: none">- Ross und Wagen: ein Kind (mit Skis) lässt sich vom Partner (ohne Skis) mit den Stöcken ziehen- geradeaus gleiten mit Stockstössen- nach einigen Anlaufschritten möglichst lange gleiten	paarweise einzeln	Ski, Stöcke, ev. Stangen
10'	Wetteifern <ul style="list-style-type: none">- Herr und Hund; kann der Hund seinen Herr einholen von A nach B- Hund und Katze; Start in der Mitte des Feldes (analog Tag und Nacht)	paarweise	Mit Ski, ohne Stöcke
5'	Spiel <ul style="list-style-type: none">- Wer hat Angst vor dem Schneemann (Fangspiel; immer mehr Schneemänner)	Gruppe Spielfeld abgegrenzt	Mit Skis, ohne Stöcke

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Ausklang Die ganze Gruppe bildet eine Schnecke im Schnee und verabschiedet sich	Alle hintereinander	Ski, Stöcke