



J+S-Kids: Einführung Skilanglauf - Lektion 2

Geschichtenland

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 und leicht geneigter Hang, gewalzt oder frisch verschneit, kleine Hindernisse
Sicherheitsaspekte	Siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Schnee und Umgebung erleben. Spielformen und Lerngelegenheiten lassen das Gleichgewicht auf Ski in vielfältiger Weise erproben und trainieren. Geschickt gewähltes Lerngelände fördert das Gefühl für das Gehen und Laufen in der Ebene, für verschiedene Aufstiegsarten sowie für das Hinuntergleiten in der Abfahrt.

Hinweise

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

Klare Anweisungen und Aufgabenstellungen sorgen für Sicherheit und gute Lernbedingungen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Aufwärmen / Einstimmen <ul style="list-style-type: none">- Ein Troll zu Besuch im Schnee- und Spurenland: freies Laufen- Kennenlernen: jedes Kind wird vom Troll aufgefordert, seinen Namen zu sagen und eine Geste zu machen (z.B. 1x klatschen) oder eine Figur darzustellen (z.B. Hampelmann)	Die ganze Gruppe gemeinsam Freies Laufen im Spielfeld Die anderen Kinder wiederholen den Namen und die Bewegung; und dann laufen wieder alle weiter.	Ohne Ski und ohne Stöcke
5'	Absitzen, aufstehen <ul style="list-style-type: none">- Die Leiterin imitiert einige vorgezeigte Bewegungen. Wer seine Figur erkennt, sitzt ab, macht eine Rolle sw und repetiert seinen Namen- Gigampfi: zwei Kinder geben sich die Hände und üben abwechselungsweise das Absitzen und Aufstehen	Ganze Gruppe frei im Spielfeld Paarweise einander gegenüber	Ohne Ski und ohne Stöcke

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Durch den Wald laufen <ul style="list-style-type: none">- Eigene Bahn laufen ohne die Stöcke zu berühren- Stöcke übersteigen u überspringen- Singspiel: Lied vom Troll	Stöcke am Boden verteilt Stöcke bilden die Bäume	Mit Ski, ohne Stöcke
10'	Der Wald ist ein Labyrinth <ul style="list-style-type: none">- Eine Gruppe läuft eine Runde und sucht nach Bärenspuren- Die zweite Gruppe baut ein Labyrinth- Wer findet den Ausgang im Labyrinth	Zwei Gruppen Im Wechsel Stöcke legen für das Labyrinth	Mit Ski, ohne Stöcke
10'	Aufsteigen <ul style="list-style-type: none">- Scherstellung, Baum zeichnen, allein und in der Gruppe- Treppenschritt und Traverse, allein und in der Gruppe	Leicht geneigter Hang Tatzelwurm (Rhythmus)	Mit Ski und Stöcken



15'	Hinuntergleiten - Aufrecht wie ein Pinguin - Hoch und Tief wie ein Känguru - Auf einem Bein wie ein Flamingo - Mit Telemarkstellung wie der Troll	Individuell	Mit Ski und Stöcken
15'	Bremsen und Anhalten - Pflugstellung - Bogentreten in der Ebene - Abschwngen zum Stoppschwung - Evtl. synchron mit Stangen	individuell paarweise	Ski, Stöcke, ev. Stangen
10'	Reaktionsübung - Der Troll gibt durch Berühren dem Kind das Startzeichen - Geschichte; ein bestimmtes Wort ist das Startzeichen	Alle in einer Reihe	Mit Ski und Stöcken
5'	Seitenwechsel - Welche Gruppe hat zuerst die Seite gewechselt? Var. versch. Startstellungen: Sitz, Drehung etc.	Zwei Gruppen Spielfeld abgegrenzt	Mit Ski und Stöcken

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Ausklang - Rücken abklopfen, ausstreichen - Trollsitzen auf dem Schoss des Hintermannes	Alle hintereinander Im Kreis	Ohne Ski und ohne Stöcke