



## J+S-Kids: Einführung Skilanglauf - Lektion 3

# Ski - Spielgarten

### Autoren

Nic und Regina Kindschi

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input checked="" 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

Nur eigene Erfahrungen entwickeln das Gleichgewicht und die dafür notwendigen Automatismen und Reflexe für Veränderungen. Das Spielen auf Ski fördert in hohem Mass die Bewegungskoordination und sorgt für ein breites Repertoire.

Klare Anweisungen und Aufgabenstellungen sorgen für Sicherheit und gute Lernbedingungen.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Aufwärmen / mit Handschuh</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Frei gehen und laufen und Handschuh aufwerfen, fangen</li><li>- do. um den Körper kreisen</li><li>- Aufstellung im Kreis: Grätschstellung und Achterkreisen mit Handschuh</li><li>- Im Kreis: hohes Seitbeugen und Handschuh weitergeben, bis eine Runde gemacht ist</li><li>- Lueged nit ume, de Hendscha gaht ume (Spiel: faules Ei) wer gefangen wird, zeigt ein Kunststück vor</li></ul>	Die ganze Gruppe gemeinsam  Gruppe im Kreis  Bäume schwanken im Wind  Evtl. mit zwei Handschuhen	Mit Ski und ohne Stöcke
5'	<b>Stürzen und aufstehen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Freies Laufen; auf Signal des Leiters umfallen und schnell wieder aufstehen.</li><li>- Umfallen, aufstehen und den Leiter einfangen</li></ul>	Wer ist zuerst Wer ist zuerst beim Leiter	Mit Ski und ohne Stöcke

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Stafetten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Umkehrstafette; wenden um Markierung</li><li>- Var.: Auf ein Signal (Glocke) muss eine Drehung im Kreis erfolgen</li><li>- Var.: Die ganze Gruppe läuft gemeinsam</li><li>- Mitlaufstafette; das erste Kind nimmt das zweite mit, etc. bis die ganze Gruppe dabei ist</li></ul>	3-4 in einer Gruppe Handschlag als Ablösung	Mit Ski und Stöcken
10'	<b>Spiel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wer kann lange gleiten auf einem Ski, gleiten mittels Stockstössen, schnell anhalten</li></ul>	gemeinsam auf dem Spielfeld	Mit Ski und Stöcken
10'	<b>Spielgarten: 1) Stangenwald</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Slalom in der Ebene: freies Laufen, zu zweit hintereinander laufen, einzelne Stangen umkreisen</li></ul>	Alleine, paarweise oder in Gruppen	Mit Ski und Stöcken Stangen



10'	<b>Spielgarten: 2) Tunnels</b> - Schlupftore in der Ebene: freies Laufen, unten durchschlüpfen, wer kann am meisten Tunnels „fahren“ auch als Fangis	Alleine, paarweise oder in Gruppen	Mit Ski und Stöcken Stangen
10'	<b>Spielgarten: 3) Achterbahn</b> - Bogenlaufen und Bogentreten auf einer markierten Achterbahn, auch zu zweit als Verfolgung oder Wettrennen	Alleine, paarweise oder in Gruppen	Mit Ski und Stöcken Stangen
10'	<b>Spielgarten: 4) Scooterbahn</b> - Auf einem Ski gleiten mit Trottinett-abstoss in der Ebene oder in stabilen Spuren. Skiwechsel. Var.; mit Stock als Balancierstange Var.; mit Seitenwagen: Partner um die Schultern halten	Alleine, paarweise oder in Gruppen	Mit einem Ski, ohne Stöcke Stangen
10'	<b>Spielgarten: 5) Pedalobahn</b> - Das Pedalofahren fördert das Gleichgewicht durch abwechslungsweises Beugen und Strecken der Beine. Auch als Orgeltreten bekannt.	Nimm eine parallele Skispur und schaufle eine Mulde und dann einen Hügel (Höhe: halbe Beinlänge) Auf der 2. Spur gegengleich (Abstand von Mulde zu Mulde: 12 Fuss)	Mit Ski, mit oder ohne Stöcke
10'	<b>Stafetten</b> - Umkehrstafette; wenden um Markierung - Var.: Auf ein Signal (Glocke) muss eine Drehung im Kreis erfolgen - Var.: Die ganze Gruppe läuft gemeinsam - Mitlaufstafette; das erst Kind nimmt das zweite mit, etc. bis die ganze Gruppe dabei ist	3-4 in einer Gruppe Handschlag als Ablösung	Mit Ski und Stöcken

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Ausklang</b> Spiel „Zeitung lesen“: Wer kann am nächsten zum Zeitungsleser gelangen	Alle nebeneinander u ein „Zeitungsleser“	Ski, Stöcke