



J+S-Kids: Einführung Skifahren - Lektion 1

Raum Schnee entdecken

Autor

Andri Poo

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengrösse	- 6
Kursumgebung	Einsteigerhang, auslaufend in eine Ebene
Sicherheitsaspekte	siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Schnee und Umgebung erleben. Ski kennen lernen und erste Gleiterfahrten machen. Selbständig mit Ski in der Ebene gehen können. Gefühl für Kanteneinsatz zum Auf- und Absteigen entwickeln.

Hinweise

Möglichst selbstständiges Bewegen fördert das Gefühl fürs Gleiten und Kanten. Hilfe und Hilfsmittel sollen insbesondere der Sicherheit und weniger der Bequemlichkeit dienen.

Klare Angaben und Organisation, damit Zusammenstösse vermieden werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Aufwärmen / Einstimmen → Gelände kennenlernen <ul style="list-style-type: none">- Schloss mit eingesperrter Prinzessin suchen (gehen in verschiedenem Schnee/Gelände)- Schloss gefunden, aber wo ist die Prinzessin? (Bewegung: Treppe hoch, graben, finden, jubeln etc.)- Prinzessin an einem sicheren Ort bringen (Prinzessin bestimmen und tragen)- Haus für die Prinzessin bauen (Schneemauern, Iglu mit Stangen)	Die ganze Gruppe gemeinsam	
5'	Ski an- und ausziehen <ul style="list-style-type: none">- zuerst immer nur ein Ski- Stöcke als Hilfsmittel- Sohle muss sauber sein- jeder bringt einen Ski zur Prinzessin (gleiten)- 2. Ski holen- Alles Material bei der P.	In einem grossen Kreis stehend, Verschiebung an einen anderen Ort	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Gleiten mit einem angeschnallten Ski <ul style="list-style-type: none">- Wir versuchen, möglichst lange auf einem Ski zu gleiten- Wer gleitet mit einem Abstoss am weitesten?	alle zusammen	
5'	Stafette <ul style="list-style-type: none">- Stafette mit einem Ski, ev. bereits leicht geneigtes Gelände	2-4 Gruppen (Abstand zwischen den Markierungen 5-10 Meter)	
5'	Gleiten mit beiden Skis <ul style="list-style-type: none">- Prinzessin (hat beide Skier angeschnallt) darf sich mit den Stöcken ziehen lassen- geradeaus gleiten durch Stockstösse, ev. Gelände mit Gegensteigung	Zu 2. einzeln	



15'	Bogentreten in der Ebene <ul style="list-style-type: none"> - In Scherstellung vorwärts und rückwärts gehen Bild: "Baum zeichnen" - 8-er Schlaufe laufen mit 1 und 2 Ski - Mit Stöcken Wald ausstecken, König verfolgt die Befreier der Prinzessin, diese flüchten durch den Wald, mit 1 und 2 Ski 	Im Schwarm Alle hinter einander durch den Wald	ev. Stangen
10'	Aufstieg mit Treppenschritt <ul style="list-style-type: none"> - Aufkanten erklären => Schnee spritzen, Graben treten - Position senkrecht zur Falllinie - Knie nach innen drücken und Seil oder Teppich als Hilfe 		
10'	Gleiten am Hang (auslaufend/Gegensteigung) <ul style="list-style-type: none"> - Aufstieg mit Treppenschritt - Drehung gegen Falllinie (Hilfe durch Leiter, Teppich, flaches Gelände) - Erste 'Abfahrt', Gelände auslaufend 	Flacher Hangteil: Jeder einzeln das 1. Mal sicher hinstellen und Falllinie hinunter gleiten lassen	Seil, Teppich
10'	Gleiten am Hang mit verschiedenen Bewegungen <ul style="list-style-type: none"> - Jeder will die Prinzessin möglichst beeindrucken und versucht Bewegung in die Abfahrt zu bringen - Selber ausprobieren 	Flacher Hangteil: Alle nacheinander	Ski, Stöcke

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Abfahrt mit der Prinzessin an der Hand	Alle zusammen	Skis