



J+S-Kids: Einführung Skifahren - Lektion 2

Hang erleben (fahren, bremsen, aufsteigen)

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
Sicherheitsaspekte	siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Sicheres Fahren und Bremsen. Sich mit den Skis in steilem und flachem Gelände sicher fühlen und das Schneesportgerät beherrschen. Gefühl für das Kanten entwickeln.

Hinweise

Das Gelände muss zu Beginn immer noch auslaufend sein, damit das Anhalten auch ohne aktives Bremsen möglich ist.

Von Beginn weg möglichst wenig Hilfestellungen. Wenn möglich immer mit Nudel, Ringe etc. zwischen Fahrer und Hilfegeber. Falls nicht vorhanden Handflächen aufeinander etc. Dies verhindert, dass der Fahrer dem Hilfegeber „anhängt“. Skispitzen nur im Notfall zusammenhalten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Fangis Beliebige Art von Fangis. Zuerst ohne Skis, dann mit einem Ski.	Gruppe	
5'	Sonnentanz Wir stellen uns mit Skis im Kreis. Im Takt eines Liedes ("Ein kleiner grauer Esel der watschelt durch den Wind...") bewegen wir uns nach li/re, so dass der Kreis sich dreht. Zuerst mit den Spitzen zum Zentrum, dann mit den Skienden.	Alle im Kreis mit Skis an Füssen	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Erste Fahrten als verschiedene Tiere Repetition vom Gleiten in der Falllinie	Nacheinander, flacher Hangteil	
15'	Aufsteigen in Treppen oder Scherschritt <ul style="list-style-type: none">- Stangen als Richtungshilfe (quer zum Hang oder 3-Eck)- Partnerübungen: Spiegelbild, Gegenstand zuwerfen, Skis ineinander, etc.- Bei jedem Aufstieg neue Übungen verteilen	Einzel und zu 2. Diese Übungen in Kombination mit der Falllinienfahrt ergeben eine gute Organisationsform	Stangen, Nudeln, Ringe, Tiere
15'	Pflugstellung, Pflugöffnung <ul style="list-style-type: none">- Pflugstellung an Ort im Flachen- Pferd und Wagen: Der Vordere zieht ohne Skis und der Hintere versucht im Pflug zu bremsen. => Wechsel	Einzel Aufstiege ebenfalls variieren	Stöcke oder Seile



15'	Von parallel zu Pflug Von der Falllinie in auslaufendem Gelände den Pflug öffnen. Auf gleichmässige Öffnung achten! Geschwindigkeit und Pflugwinkel steigern.	Einzel Aufstiege ebenfalls variieren	
10'	Bremsen an bestimmtem Ort Wir fahren Auto und müssen diesen in die Parkfelder stellen (mit Stangen am Boden markiert). Wer kann mit wie viel Anlauf noch im Feld bremsen?	Jedes Kind ein Ring als Steuerrad	Stangen, Ringe
10'	Ampel Leiter steht unten, Kinder fahren oben los. Leiter zeigt rot oder grün (Gegenstände) und Kinder müssen auf Kommando bremsen. Auch paarweise und Kinder sind Polizist oder Ampel.	Einzel oder zu 2.	Gegenstände oder farbige Tafeln

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Zeitung lesen (Spielform) Leiter steht unten, Kinder fahren oben auf einer Linie gemeinsam los. Wenn sich der Leiter dreht, müssen alle Kinder still stehen. Wer noch in Bewegung ist muss 5 Schritte zurück. Wer ist zuerst beim Leiter?	Ganze Gruppe	