



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

# Geschicklichkeitsübungen am einfachen Hang

### Autor

Andri Poo

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 5 - 10 Jährige  
Gruppengrösse - 8  
Kursumgebung Einsteigerhang  
Sicherheitsaspekte siehe Grundlagen

### Zielsetzungen/Lernziele

Wohlbefinden und Sicherheit der Kinder auf den Skis fördern. Es sollen nicht die Fahrformen im Mittelpunkt stehen, sondern die Geschicklichkeitsübungen.

### Hinweise

Die Unterschiede im koordinativen Bereich können gross sein. Die Aufgabenstellung muss überlegt und individuell angepasst werden.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	<b>Elefantenwäsche</b> Wir sind Zoowächter und müssen die Elefanten waschen. Jedes Kind bringt ein Körperteil dazu. Wir beginnen jedes Mal von vorne und versuchen später, einzelne Körperteile gleichzeitig zu waschen. Alles mit übertriebenen Bewegungen, da der Elefant ja riesig ist.	Im Kreis	

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Aufgaben in Falllinie</b> Jeweils typische Tierposition ausführen (Elefant mit Rüssel, Flamingo, Delfin, etc.) 1. Leiter gibt vor Jedes Kind darf eine Bewegung sagen und zeigen	Jedes Kind einzeln	Markierungen
10'	<b>Bewegen zu Geräuschen</b> 1 Kind fährt in Falllinie (parallel oder Pflug) und macht Tier-Bewegung zum Tier-Geräusch des Leiters. Kinder geben Geräusche für Kollegen	Leiter und ein Teil der Kinder steht in Mitte des Hangs und macht das jeweilige Geräusch	
10'	<b>Parcours</b> Gruppe fährt durch den Zoo und imitiert Bewegungen und Geräusche der Tiere die erscheinen (Bsp. Tiger, Pinguin, Känguru etc.).	Ganze Gruppe in der Kolonne, Leiter entdeckt die Tiere und markiert die Stelle	Verschiedene Markierungen (Töggeli, Ringli etc.)
10'	<b>Bremsen auf Kommando</b> Die Kinder sind Zoowächter und müssen die Tiere füttern (Markierungen aus Parcours am Hang). Leiter gibt Gegenstände als Futter und sagt wo sie es hinbringen müssen. Erschwerend: Ziel erst während der Fahrt bekannt geben oder zu zweit fahren.	Jedes Kind erhält einen Schneeball oder anderen Gegenstand das es zu einem best. Ziel am Hang bringen und ablegen muss  Jedes Kind einzeln Zu zweit	



10'	<b>Zirkustiere</b> Gewisse Tiere werden für den Zirkus trainiert. Leiter gibt den Tieren erschwerende Aufgaben, z.B.: <ul style="list-style-type: none"><li>- Rückwärts im Pflug (Pinguin)</li><li>- Tiger springt hoch</li><li>- Bär dreht Pirouetten</li><li>- Kamele gehen im Takt nebeneinander</li></ul>	Allein oder zu zweit	
-----	--	----------------------	--

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Zu zweit eine kleine Abfahrt als Zirkusvorführung Paarweise eine Abfahrt kreieren. Z.B. nebeneinander fahren, als Tiere fahren, etc.	Zu zweit	