



J+S-Kids: Einführung Skifahren - Lektion 4

Richtungsänderungen und Kurven

Autor

Andri Poo

Rahmenbedingungen

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

Zielsetzungen/Lernziele

Kinder fahren die ersten Kurven und merken, wie wenig Einfluss es braucht, um zu drehen.

Hinweise

Um eine Kurve zu fahren braucht man eine gewisse Geschwindigkeit. Schauen, dass die Kids nicht versuchen aus dem Stand zu drehen. Das Hauptgewicht auf die Kernbewegung "Orientieren-Drehen" legen und darauf achten, dass die Hüfte mit dreht!

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Hampelmann Fangis 2 Fänger. Wenn gefangen = an Ort Hampelmann machen Befreien = auf Knopf am Bauch drücken	Mit Stöcke / Skis ein Spielfeld abstecken	Skis / Stöcke

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Stöcke erzählen Geschichten In der Falllinie Stöcke mit ca. 5 m Abstand stecken. Die Stöcke erzählen ganz leise Geschichten. Die Kinder fahren jeweils li und re um die Stöcke und drehen sich lauschend zum Stock (sie beginnen automatisch zu drehen). Erschweren: die Stöcke seitlich versetzen (nicht mehr in der Falllinie).	Jedes Kind einzeln	
15'	Gegenstände wegschieben Kids fahren in der Falllinie und versuchen Gegenstände, welche auf dem Boden liegen, mit den Ski-Enden weg zu schieben. Die Gegenstände werden vom Leiter immer weiter auseinander gelegt.	Jedes Kind einzeln Aufstieg am Förderband / Lift	Töggeli, Plastikteller
10'	Dreirad fahren Kinder nehmen eine kurze Stange quer in beide Hänge und brauchen sie als Steuerrad.	Bewusste Drehbewegung	Noodles, kurze Stangen, Stöcke
10'	Scheinwerfer Wir haben einen grossen Scheinwerfer vor dem Bauch (Ring). Dieser muss uns für das Nachtskifahren den Weg beleuchten und immer in die nächste Fahrriichtung zeigen.	Einzel oder in Gruppen	Ringe
10'	Slalom fahren wie im TV Leiter steckt mit farbigen Töggeln einen breiten Slalom aus. Zuerst nur eine Farbe, später alle Töggel umfahren.	Jedes Kind einzeln	Töggeli
10'	Kinder sind Leiter / Skilehrer Leiter gibt einem Kind seine Jacke. Dieses ist der neue Leiter und muss möglichst schöne Kurven fahren; alle anderen müssen ihm möglichst genau folgen.	Gruppe	



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Neuland (neue Piste) Wir fahren mit der Gruppe eine neue Piste (vielleicht. zum ersten Mal aus dem Kinderland) und zeigen den Fortschritt.	Serpentine fahren und eine Hilfsperson am Schluss	