



J+S-Kids: Einführung Skifahren - Lektion 6

Gleichgewicht erleben

Autor

Andri Poo

Rahmenbedingungen

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

Zielsetzungen/Lernziele

Gleichgewicht fördern. Sicherheit gewinnen durch Variation und Spiel.

Hinweise

Kinder immer wieder auf Sicherheitsabstände zwischen den Fahrern hinweisen. Vor Übungen auf andere Fahrer auf der Piste aufmerksam machen. Achtung bei Übungen mit langen Schrägfahrten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Aus dem Gleichgewicht bringen Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Handflächen gegeneinander. Die Füsse bleiben an Ort. Wir versuchen das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen.	Zu zweit vis à vis	
5'	Balancieren Mit den Skis an den Füßen versuchen wir: - blind auf einem Ski zu stehen - blind einem singenden Kollegen zu folgen	Mit Stöcken Spielfeld markieren	Stöcke

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Segeln und Sturzflug Wir segeln (fahren) wie Vögel mit ausgebreiteten Armen. Zwischendurch nehmen wir die Arme an den Körper, wie die Vögel im Sturzflug. - was geht besser ? Dasselbe in der Schrägfahrt auf einem Ski.	Ganze Klasse fährt in der Kolonne Schwünge, in der Falllinie etc.	
5'	Ente und Gazelle Wir fahren in hüftbreiter und ganz enger Skistellung. Was geht besser?	Ganze Klasse	
5'	Ski anfassen Wer kann im Fahren/Rutschen einen Ski berühren? - Nose, Tail etc.	Zu zweit nebeneinander	
15'	So dünn wie möglich / Seit tänzer Wir versuchen in der Fahrt (Traverse, Schwünge etc.) eine möglichst schmale dünne Spur in den Schnee zu zeichnen - Wir versuchen es langsam/schnell - Der vordere fährt vor und der hintere versucht genau auf dieser Spur zu balancieren	Ganze Klasse ! Vorsicht beim Piste überqueren ! Zu zweit	
15'	Schwünge auf einem Ski - Innenski anheben und Skispitze und Stöcke als Stütze brauchen - Möglichst nur auf dem Aussenski mit Hilfe der Stöcke oder eines Kollegen - Wie lange schaffe ich das? - Steigerung wäre das Fahren auf dem Innenski	Ganze Klasse in Fläche In ganz flachem Pistenteil, evtl. zu zweit.	



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Balancier Piste Wir versuchen eine ganze Piste lang auf einem Ski zu fahren. (Bei guten Fahrern kann ein Ski oben deponiert werden).	Ganze Klasse	