



J+S-Kids: Einführung Skifahren - Lektion 7

Springen

Autor

Andri Poo

Rahmenbedingungen

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

Zielsetzungen/Lernziele

Sicherheit auf den Skis und in der Luft gewinnen. Sicher abspringen und wieder landen auf der Piste, über kleine Hügel und über kleine Kicker springen.
Knochen stärken mit viel Spass und vielen Sprüngen.

Hinweise

Von Beginn weg auf eine sichere Landung achten. Zu Beginn in der Falllinie springen. Sicherheitsaspekte und Regeln im Park beachten und behandeln.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Gummitwist Wir hüpfen die Zahlen 0-10 nacheinander. Jedes Kind darf eine Zahl vorzeigen.	Ganze Klasse nacheinander über zwei Striche im Schnee (je nach Kids können auch zwei Skis oder Seile genommen werden).	Skis, Seile
5'	Auf der Post Wir versuchen dem Schnee einen klaren Poststempel aufzudrücken. Zwei Linien der Skis! - alle nacheinander - möglichst schnell nacheinander	In der Fläche Klasse in einem grossen Kreis	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Apfelpflücken Zum Einfahren holen wir Äpfel vom Baum hinunter und legen sie sanft auf unsere Skis. Wir versuchen jedes Mal die Skis zu berühren, noch ohne abzuspringen.	Ganze Klasse Einfache Piste	
5-10'	Springen in der Falllinie Nun hängen die Äpfel höher und wir müssen springen um sie zu erhalten.	Ganz flacher Pistenteil	
5-10'	Im Fahren springen Wir sind auf dem Traktor und fahren durch die Apfelbäume. Wir müssen nicht mehr so hoch springen um die Äpfel zu erhaschen.	Einfache Piste Ganze Klasse	
5-10'	Hop springen Der Hintere beobachtet wo die Äpfel sind und ruft laut "HOP" wenn der Vordere zu springen hat.	Zu zweit hintereinander Einfache Piste	
5-10'	Apfelmus Ein Kind baut einen kleinen Hügel aus Schnee (Apfel) und bleibt in sicherem Abstand daneben sitzen. - darüber springen ohne Apfelmus zu machen - springen und genau auf Hügel landen, um Apfelmus zu bekommen	Zu zweit / dritt Einfache, gut überschaubare Piste Die Schneehügel sollen möglichst am Rand gebaut werden und so, dass die Kids gerade darauf losfahren können. Der Leiter zeigt ein gutes Beispiel vor.	
10'	Natürliche Schanzen suchen Jeder sucht sich während der Fahrt auf der Piste kleine Unebenheiten und springt.	Einzeln unter Aufsicht des Leiters	



10'	Park erforschen Wir fahren mit der Gruppe durch den Park, ohne über die Sprünge zu fahren. Dabei nützen wir kleine Kanten und Absätze für kleine Sprünge und beobachten die übrigen Springer, um anhand der Beispiele das Springen zu erklären und die Gefahren zu zeigen.	In der Gruppe. Achtung auf andere Parkbenützer! Klar zeigen, was man vorhat.	
-----	--	---	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Apfelparcours Im Bereich des Pistenrandes legt die gesamte Gruppe nacheinander Äpfel (Schneebälle) in eine Reihe. Alle springen einzeln über die Reihe. Wer einen "Apfel" auspresst, muss diesen, nachdem alle durchgefahren sind, wieder ersetzen.	Ganze Klasse Einfacher, überschaubarer Pistenabschnitt und gebührender Abstand zwischen den Schneebällen; evt. kleine Schneehügel	