



J+S-Kids: Einführung Skifahren - Lektion 8

Drehen – Freestyle Star

Autor

Andri Poo

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengrösse	- 8
Kursumgebung	blaue / rote Piste
Sicherheitsaspekte	siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Das Skifahren als Spiel entdecken und erfahren, dass man auf den Skis auch Drehungen und Tricks wie beim Snowboarden ausführen kann.

Hinweise

Nur breite, übersichtliche Pistenabschnitte für Übungen wählen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Freestylestar Ein Kind ist der Star und die ganze Klasse versucht ihn so hoch wie möglich zu heben. Jedes Kind der Reihe nach.	Ganze Klasse	Skis, Seile
10'	Drehen Wir markieren unsere zwei Schuhsohlen im Schnee und versuchen nun in der Luft eine Viertel-/ Halb-/ oder Voldrehung. In beide Richtungen. Möglichst stabil in der Luft und Füsse zusammenhalten.	Klasse im Kreis in der Fläche	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Schwung bergwärts Wir fahren einen Schwung gegen den Berg, bis wir stillstehen. Sobald die Skis rückwärts zu fahren beginnen, versuchen wir, der gemachten Spur soweit wie möglich wieder zu folgen.	Sofern genügend Platz auf der Piste vorliegt, können mehrere gleichzeitig beginnen. Ansonsten ein bis zwei Kinder gleichzeitig.	
15'	Walzer Kinder versuchen eine ganze Drehung unter Berücksichtigung der Gewichtsverlagerung vor-zurück. Ziel ist es, möglichst wenig Tempo zu verlieren um nicht still zu stehen. - Drehen mit ausgestreckten Armen (wie Seiltänzer) - Drehen mit an Körper gefesselten Armen → wie geht es besser?	Ganze Klasse	
15'	Kombination von Schwingen und Walzer Jeder versucht ein paar Schwünge zu fahren und fließend einen Walzer einzubauen. Dasselbe zu zweit oder zu dritt, synchron, auf Kommando etc.		
15'	Gesprungene Drehungen Aus der Schrägfahrt mit beiden Beinen abspringen und zuerst 90°, danach 180° drehen und rückwärts weiterfahren. Gleiches mit rückwärts starten.	Gut überschaubare Piste	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Freestyle-Star Wir versuchen nun einzelne Schwünge vorwärts und einzelne Schwünge rückwärts, zum Wechseln nutzen wir die erworbenen Formen.	Jeder für sich auf breiter, überschaubarer Piste	