



J+S-Kids: Einführung Skifahren - Lektion 9

Rhythmus erleben

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

Rhythmusgefühl stärken, Automatisierung der Bewegungen.

Hinweise

Die Lektion kann zu verschiedenen Fahrformen und mit verschiedenen Lerngruppen durchgeführt werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Klatsche-gumpe-dreiä - jeder gibt einen kleinen Rhythmus vor z.B. mit stampfen, hüpfen, klatschen etc. - nacheinander fügt jeder eine Rhythmusänderung hinzu; schaffen wir 7 Sachen aneinander zu reihen?	Ganze Klasse im Kreis	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Schwungformen Jeder fährt verschieden grosse Schwungradien Variationen: Kombination von grossen, mittleren und kleinen Schwüngen.	Ganze Klasse	
10'	Zuschauen Leiter schwingt zu einem bestimmten Rhythmus und Kids übernehmen diesen.	Ganze Klasse Zu zweit	
10'	Zuhören Leiter schwingt zu einem bestimmten Rhythmus. Gruppe schliesst Augen, übernimmt den Rhythmus akustisch und setzt diesen um - Zu zweit	Ganze Klasse	
20'	Erschwerend - zu zweit nebeneinander, gleiche Geschwindigkeit, gleicher Rhythmus - zu zweit mit Rhythmuswechsel, hinter- und nebeneinander - Linie mit mehreren Kinder neben- oder hintereinander, synchron	Zu zweit	
10'	Formationsfahren in 3er/4er Gruppen - bestimmte Anzahl Schwünge synchron fahren - erschwerend durch Rhythmus-, Tempo-, Positionswechsel	Kleingruppen	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	Demonstration einer ‚Kür‘ , Die Kleingruppen üben eine bestimmte Vorführung und fahren sie am Schluss der ganzen Gruppe vor.	Ganze Klasse	