



J+S-Kids: Einführung Skilanglauf - Lektion 10

Wild – Park

Autoren

Nic und Regina Kindschi

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 - 12
Kursumgebung	Ebene und leicht geneigter Hang, gewalzt oder frisch verschneit, sowie unpräpariertes Gelände und Tiefschnee
Sicherheitsaspekte	Siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Schnee und Umgebung erleben. Spielformen und Lerngelegenheiten lassen das Gleichgewicht auf Ski in vielfältiger Weise erproben und trainieren. Geschickt gewähltes Lerngelände fördert das Gefühl für das Gehen und Laufen in der Ebene, für verschiedene Aufstiegsarten sowie für das Hinuntergleiten in der Abfahrt.

Hinweise

Nur eigene Erfahrungen entwickeln das Gleichgewicht und die Reflexe, um auf die ständigen Veränderungen des Geländes zu reagieren. Die Lust auf Abenteuer im Schnee kann die Kinder immer wieder begeistern. Klare Anweisungen und Aufgabenstellungen sorgen für Sicherheit und gute Lernbedingungen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einlaufen: Memory <ul style="list-style-type: none">- Je zwei Kinder bilden ein Team.- In dieser Stafette dürfen die Kinder in jedem Lauf beim Memory – Platz eine Karte aufdecken. Wenn sie passt, darf sie mitgenommen werden; sonst wird sie wieder umgedreht und der Rückweg wird ohne Karte angetreten.- Wer hat am Schluss am meisten Paare?	Spielplatz, gewalztes, präpariertes Feld. Tier - Memory	Mit Ski und ohne Stöcke
5'	Spiel: I pack in min Rucksack... <ul style="list-style-type: none">- Gedächtnisspiel.- Die Kinder machen zu jedem Gegenstand, den sie aufzählen, eine Bewegung. Im Lauf des Spiels kommen immer mehr Gegenstände und Bewegungen dazu	Spielplatz, gewalztes, präpariertes Feld.	Mit Ski und ohne Stöcke

HAUPTTEIL

Abenteuer, Spannung, Erleben... Winterliche Natur

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Versteck - Spiele <ul style="list-style-type: none">- Sind für die Kinder äusserst spannend und abwechslungsreich- Die allgemein bekannten Formen eignen sich dazu hervorragend	Offener Wald, Tiefschnee unpräpariert	Mit Skis, und Stöcke
10'	Spurensuche <ul style="list-style-type: none">- Spuren von Tieren auffinden und erkennen- Das Entdecken der winterlichen Natur kann sehr spannend sein	Offener Wald, Tiefschnee unpräpariert	Mit Skis und Stöcken
10'	Bärenmarsch <ul style="list-style-type: none">- Die ganze Gruppe begibt sich auf einen Ausflug durch den Wald- Leise und aufmerksam, über kleine Hindernisse, unter Ästen durch ...	Offener Wald, Tiefschnee unpräpariert	Mit Skis, und Stöcken



10'	Auf der Fährte des Wolfs <ul style="list-style-type: none">- Wie lange dauert es, bis der „Leitwolf „ gefunden wird? Dieser legt eine Spur, auch „Irrspuren“ in den Wald und hat einen kleinen Vorsprung.	Offener Wald, Tiefschnee unpräpariert	Mit Skis und Stöcken
10'	Der schlaue Fuchs <ul style="list-style-type: none">- Zwei Kinder zusammen folgen der markierten Spur. Sie treffen dort auf einige Posten, wo sie eine Aufgabe lösen müssen- Fragen, Bilder, Informationen zu Tieren, Spuren und Schnee	Offener Wald, Tiefschnee unpräpariert	Skis, Schaufeln
10'	Lagerfeuer <ul style="list-style-type: none">- Als Abschluss machen wir ein kleines Feuer und kochen etwas Tee oder braten eine Wurst- Zusammensitzen, auswerten und Preise verteilen für das Quiz	Kleine Feuerstelle präparieren, Holz sammeln, Zeitung und Streichhölzer	Skis, Schaufeln

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Schneeballschlacht <ul style="list-style-type: none">- Zwei Teams (je 5 - 6 Spieler) bekämpfen sich mit Schneebällen	Abstände einhalten, Deckung suchen	ohne Ski