



J+S-Kids: Einführung Skilanglauf - Lektion 4

Fahren - im Gleichgewicht

Autoren

Nic und Regina Kindschi

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengröße	8 - 12
Kursumgebung	Ebene und leicht geneigter Hang, gewalzt oder frisch verschneit, kleine Hindernisse
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 dafür notwendigen Automatismen und Reflexe für Veränderungen. Ständige Anpassungen sind gefragt und müssen selbst erlebt werden. Vorzeichen und Erklärungen sind dabei wenig hilfreich.

Klare Anweisungen und Aufgabenstellungen sorgen für Sicherheit und gute Lernbedingungen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einlaufen: Parkplatz suchen <ul style="list-style-type: none">- Auf einem Spielfeld sind so viele Fähnchen wie Kinder gesteckt- Alle laufen im Kreis um den Fähnchenwald und auf ein Signal sprintet jedes Kind zu einem Fähnchen (Parkplatz)- Wer keinen Parkplatz findet, macht 10x den Hampelmann und darf wieder mitspielen	Die ganze Gruppe gemeinsam Der Leiter nimmt immer wieder ein Fähnchen weg	Mit Ski und Stöcken
5'	Einturnen mit Stock <ul style="list-style-type: none">- Beugen und strecken und dabei den Stock hochwerfen- Drehen seitw. und den Stock hinter dem Rücken einstecken- Seitwärts über den Stock springen	Alle Kinder gemeinsam Jedes Kind ein Stock Stock liegt am Boden	Mit Ski und einem Stock

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Fahrübungen <ul style="list-style-type: none">- Fahren mit leicht gebeugten Knien bis in die Ebene- Fahren mit Tief – Hoch – Beweg. Var.: als Singspiel- Fahren abwechselndweise auf einem Bein	Alle Kinder am leicht geneigten Hang mit Auslauf in die Ebene Aufstieg auf der Seite	Mit Ski, ohne Stöcke
15'	Kleine Kunststücke <ul style="list-style-type: none">- Wer kann: den Schnee berühren, einen Schneeball machen- Im Fahren einen Schoggistengel aufnehmen- Im Fahren einen Ball fangen und zurückwerfen, einander zuwerfen- Handschuh auf dem Kopf balancieren	Alle Kinder am leicht geneigten Hang mit Auslauf in die Ebene Aufstieg auf der Seite	Mit Ski, ohne Stöcke



10'	Wetteifern <ul style="list-style-type: none">- Fahren in der Hocke- Kleine Sprünge- Abfahrtsrennen- Wachstest- Bremsprobe	Alle Kinder am leicht geneigten Hang mit Auslauf in die Ebene Aufstieg auf der Seite	Mit Ski, ohne Stöcke
10'	Bremsen <ul style="list-style-type: none">- Anhalten in der Ebene mit Pflug- Fahren und Pflügen im Wechsel- Anhalten im Hang vor einem Tor- Gruppenfahrt im Pflug (Dampflok)- Schneckenpflug: langsam pflügen	Alle Kinder am leicht geneigten Hang mit Auslauf in die Ebene Aufstieg auf der Seite	Mit Ski, ohne Stöcke
10'	Yoyo <ul style="list-style-type: none">- Unter einer Reihe von Toren hindurch fahren- Dazwischen strecken und einen Bändel berühren, der an einer Stange befestigt ist	Alle Kinder am leicht geneigten Hang mit Auslauf in die Ebene Aufstieg auf der Seite	Mit Ski, ohne Stöcke
10'	Slalom <ul style="list-style-type: none">- Kurven fahren um Fähnchen, Markierungshüte, Skistöcke, Tore- Eigene Bahn suchen (Stangenwald)	Alle Kinder am leicht geneigten Hang mit Auslauf in die Ebene Aufstieg auf der Seite	Mit Ski, ohne Stöcke
10'	Wellen - Mulden <ul style="list-style-type: none">- Das Wellen - Muldenfahren fördert das Gleichgewicht und verlangt ein Beugen und Strecken der Beine im richtigen Moment	Das Gelände lehrt die Kinder die richtige Technik zu finden	Mit Ski, ohne Stöcke
10'	Fahrübungen <ul style="list-style-type: none">- Fahren mit leicht gebeugten Knien bis in die Ebene- Fahren mit Tief – Hoch – Beweg. Var.: als Singspiel- Fahren abwechselungsweise auf einem Bein	Alle Kinder am leicht geneigten Hang mit Auslauf in die Ebene Aufstieg auf der Seite	Mit Ski, ohne Stöcke

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Ausklang Ameisenspiel: viele versch. Gegenstände liegen in der Mitte; 2,3 oder 4 Gruppen starten in den Spielfeldecken, holen einen Gegenstand in ihre Ecke. Welche Gruppe hat am meisten Gegenstände nach einer bestimmten Zeit?	Welche Gruppe hat am meisten Gegenstände nach einer bestimmten Zeit?	Mit Ski