



J+S-Kids: Einführung Skilanglauf - Lektion 5

Zauber-, Feen- und Tierwelt

Autoren

Nic und Regina Kindschi

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input 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; Erklärungen sind weniger wichtig.

Klare Anweisungen und Aufgabenstellungen sorgen für Sicherheit und gute Lernbedingungen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einlaufen: Tiere nachahmen <ul style="list-style-type: none">- Kinder spielen verschiedene Tiere nach eigener Phantasie- Var.; Leiter gibt den Auftrag, z.B. alle sind Pinguine- Var.; paarweise, ein Kind zeigt ein „Tier“ vor, das andere muss es herausfinden und nachahmen	In der Gruppe einzeln gemeinsam paarweise	Mit Ski und ohne Stöcke
5'	Einturnen: Ballon aufblasen <ul style="list-style-type: none">- Die Kinder halten sich an den Händen und stehen im Kreis- Einatmen und Ausatmen und dabei virtuell einen Ballon aufblasen. Wenn er „zerplatzt“, fallen alle um	Alle Kinder gemeinsam Im Kreis Auf richtiges Atmen hinweisen	Mit Ski und ohne Stöcke

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Verzaubern <ul style="list-style-type: none">- Die Kinder laufen durch den Zauberwald. Auf ein Zeichen der LeiterIn werden alle „versteinert“- Zauberwald durchqueren, Gefangene werden verzaubert	Alle Kinder in der Ebene, Spielfeld markieren 1-2 Zauberer	Mit Skis, ohne Stöcke
15'	Zauberer und Fee <ul style="list-style-type: none">- Ein Zauberer berührt verschiedene Kinder und flüstert ihnen etwas ins Ohr, das sie nachher darstellen müssen (z.B. Frosch, Auto...)- Die Fee versucht das Kind zu erlösen, indem sie ihm das richtige Zauberwort (Frosch, Auto...) zuruft.- Variante: Der Zauberer verzaubert ein Kind und die andern versuchen herauszufinden, was es ist. Wer es zuerst erraten hat, wird neuer Zauberer.	Alle Kinder auf einem abgegrenzten Spielfeld 1 Zauberer, 1 Fee	Mit Ski ohne Stöcke



10'	Fuchsschwanzjagd <ul style="list-style-type: none"> - Ein oder mehrere Spieler erhalten einen „Fuchsschwanz“ (Bündel) angehängt und dürfen losrennen. - Die andern zählen bis 10 und versuchen einen Fuchsschwanz zu ergattern. Wer einen hat, wird neuer „Fuchs“. 	Alle Kinder im leichten Tiefschnee oder auf dem gewalzten Feld	Mit Skis, ohne Stöcke
10'	Fuchs im Gänsestall <ul style="list-style-type: none"> - Die Füchse versuchen, die „Gans“ zu klauen (Stöcke umwerfen). - Die Jäger fangen die Füchse ein (berühren). Wenn die Stöcke umfallen, haben die Füchse gewonnen und die Jäger sind Sieger, wenn sie alle Füchse gefangen haben. 	Alle Füchse auf dem Kreis, in der Kreismitte. „Gans“: 3 Stöcke als Pyramide in der Mitte. 1-3 Jäger Gefangene Füchse müssen auf die Strafrunde	Mit Skis, ohne Stöcke
10'	Wolfsring <ul style="list-style-type: none"> - Der Wolf verfolgt mehrere Schafe auf einer Rundspur. Auf dieser darf man nur in einer Richtung laufen. Dazu hat es noch 2 Kreuzspuren, auf denen man beliebig laufen kann. - Das gefangene Schaf wird zum Wolf. - Variante: Wie lange dauert es, bis die Wölfe 4, 5, alle Schafe gefangen haben? 	Rundspur und zwei Kreuzspuren als offene Verbindung durch die Mitte	Mit Skis, mit Stöcken
10'	Seelöwe <ul style="list-style-type: none"> - Kreis, Arme eingehängt. Die Lehrerin flüstert jedem Kind 2 Tiernamen ins Ohr, der zweite ist immer Seelöwe. Nun ruft die Lehrerin einzelne Tiernamen auf, worauf der betreffende Schüler hochspringt und die Beine anzieht. Wenn die Lehrperson Seelöwe ruft springen alle miteinander hoch und fallen zu Boden! 		Mit Skis, ohne Stöcke

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Zauberwetter <ul style="list-style-type: none"> - Alle stehen so im Kreis, dass sie den Rücken der vorderen Person berühren können. „Die Sonne scheint“: Hände reiben, links und rechts neben der Wirbelsäule auf den Rücken legen. „Regen fällt“: Mit den Fingerspitzen leicht neben der WS klopfen. „Starker Regen“: Leicht mit den Fäusten klopfen. „Platzregen“: Mit den Handflächen klopfen. „Das Wasser fließt ab: Von den Schultern zum Rücken streichen. „ Der Schnee rieselt...“ 	Alle stehen im engen Kreis	Ohne Ski