



J+S-Kids: Einführung Skilanglauf - Lektion 6

Skating - Grundlagen

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

Eigene Erfahrungen entwickeln das Gleichgewicht für ständig wechselnde Situationen. Der Rhythmus hilft, die dafür notwendigen Automatismen zu entwickeln.

Klare Anweisungen und Aufgabenstellungen sorgen für Sicherheit und gute Lernbedingungen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einlaufen: Bändelfangis <ul style="list-style-type: none">Jedes Kind hat ein Spielband am Dress fixiertWer sein Spielband verliert, geht auf die StrafrundeWer sein Spielband verliert, holt beim Spielleiter ein neues	Alle gegen alle Auch als Mannschaftsspiel mit versch. Farben. Variante mit Klammerli, bis 5 Stück pro Spieler	Mit Ski und ohne Stöcke
5'	Einturnen: Kängurukampf <ul style="list-style-type: none">Die Kinder stehen paarweise einander gegenüber und probieren, auf einem Bein hüpfend, sich umzustossenDas wärmt, fördert das Gleichgewicht und vermindert Berührungsängste.	Paarweise Arme verschränkt Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Reaktion	Ohne Ski und ohne Stöcke

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Stangenwald <ul style="list-style-type: none">Die Kinder laufen frei durch den Stangenwald. Auf ein Signal die nächste Stange umkreisenZu zweit hintereinander als Verfolgungslauf	Viele Richtungsänderungen Reaktion, Tempo	Mit Ski, mit Stöcken
10'	Parallelsialom <ul style="list-style-type: none">Gruppenwettkampf: die ersten gegeneinander, die zweiten etc. Rangpunkte für die GruppeVar.: als Stafette mit AblösungVar.: alle Gruppenmitglieder hintereinander	3 – 4 Gruppen Sialoms parallel gesetzt	Mit Ski, mit Stöcken
10'	Willisauer Ringli <ul style="list-style-type: none">Bogentreten in einer Acht um zwei grosse KreiseVar.: als Verfolgungsrennen, mit regelmässigen Abständen starten; wer eingeholt wird, scheidet aus	Achterkreis mit Stangen ausgesteckt	Mit Ski, mit Stöcken
10'	Skating Balance <ul style="list-style-type: none">2 – 3 Skatingschritte und dann lange gleiten auf einem SkiGleiten auf einem Ski und mit Doppelstockstössen beschleunigen	Alle Kinder miteinander auf dem gewalzten Feld	Mit Ski, mit Stöcken



10'	Skating Rhythmus <ul style="list-style-type: none">- Skatingschritte und abwechseln zwischen kurzen und langen Gleitphasen- Begleiten mit Sprechen, Singen	Alle Kinder miteinander auf dem gewalzten Feld	Mit Ski, mit Stöcken
10'	Skating Speed <ul style="list-style-type: none">- Skatingschritte und immer schneller werden- Sprint, Wettrennen	Alle Kinder miteinander auf dem gewalzten Feld	Mit Ski, mit Stöcken

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Alaskaball <ul style="list-style-type: none">- Gruppen A und B stehen mit je einem Ball bereit. Der erste jeder Gruppe wirft den Ball ins Feld. Nun muss jede Gruppe den Ball der anderen Gr. einfangen, sich hintereinander in Grätschstellung aufstellen und den Ball unter den Beinen durch rollen.	2 Gruppen 2 Bälle verschiedenfarbig	Mit Ski