



J+S-Kids: Einführung Skilanglauf - Lektion 7

Ski - Zirkus

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. Die Abwechslung und die Kreativität steigern die Motivation.

Klare Anweisungen und Aufgabenstellungen sorgen für Sicherheit und gute Lernbedingungen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einlaufen: Jongleur <ul style="list-style-type: none">- Die Kinder laufen frei im Spielfeld und versuchen einen Ball aufzuwerfen und zu fangen- Zu zweit einander einen Ball zuwerfen- Einen Tennisball mit den Skis fortbewegen	Präzision, Richtungsänderungen, Reaktion, Geschicklichkeit	Mit Ski und ohne Stöcke Tennisbälle
5'	Einturnen: Das rote Schaukelpferd <ul style="list-style-type: none">- „Das rote Schaukelpferd, das hat sich umgedreht und mit dem Schwanz die Fliege weggefegt; die Fliege war nicht dumm, sie machte summ, summ, summ; und flog mit viel Gebrumm, ums Schaukelpferd herum“.	Singspiel interpretieren. Bewegungen dazu kreieren	Mit Ski und ohne Stöcke

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Tennisballstafetten <ul style="list-style-type: none">- Die ersten Kinder laufen zum Markierungsteller und setzen den Ball drauf, die zweiten holen den Ball und übergeben den dritten etc.- Die Kinder laufen mit dem Ball um die Markierteller und werfen den Ball auf dem Rückweg den nächsten zu- Var.: Handicapstart für die Sieger beim nächsten Durchgang	Schneller Laufrhythmus Starten, Stoppen	Mit Ski, ohne Stöcke Tennisbälle
10'	Wagenrennen <ul style="list-style-type: none">- Ein Kind schleppt das andere an zwei Stangen ab.- Var.: als Stafette mit Ablösung	Paarweise Beschleunigen, Gleiten, Kanten	Mit Ski, mit Stangen
10'	Pferderennen <ul style="list-style-type: none">- Alle Kinder bilden einen Kreis mit regelmäßigen Abständen- Verfolgungsrennen, gemeinsamer Start; wer überholt wird, scheidet aus	Ganze Gruppe auf dem gewalzten Feld Im Kreis	Mit Ski, ohne Stöcke



10'	Paarlauf <ul style="list-style-type: none">- 2 Kinder laufen nebeneinander synchron und halten sich an der Stange fest- Var.; sie versuchen dabei möglichst lange auf einem Ski zu gleiten	Alle Kinder paarweise auf dem gewalzten Feld	Mit Ski, mit Stangen
10'	Akrobatik <ul style="list-style-type: none">- Die Kinder fahren zu dritt an einer Stange einen leichten Hang herunter- Var.; sie versuchen dabei eine akrobatische Figur zu bilden	Alle Kinder miteinander auf dem leicht geneigten Hang	Mit Ski, mit Stangen
10'	Zirkuswagen <ul style="list-style-type: none">- Die Kinder fahren in Kurven den leichten Hang herunter- Var.; sie halten die Stangen und bilden einen Zirkuswagen	Alle Kinder miteinander auf dem leicht geneigten Hang	Mit Ski, mit Stöcken

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Indianerspiel <ul style="list-style-type: none">- Gruppen A und B stehen einander gegenüber. Gruppe A ist mit Schneebällen „ausgerüstet“ und versucht möglichst viele Treffer zu landen. Gruppe B macht eine Pendelstafette von einer Deckung in die andere. Wechsel.	2 Gruppen Schneebälle	Mit Ski