



## J+S-Kids: Einführung Skilanglauf - Lektion 8

# Ski - Olympiade

### 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, 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. Das Wettfeiern miteinander lässt alle Mühen schnell vergessen. Klare Anweisungen und Aufgabenstellungen sorgen für Sicherheit und gute Lernbedingungen.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Einlaufen: Einmarsch</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Je zwei Kinder wählen ein Land und zeichnen die Flagge in den Schnee oder auf ein Blatt</li><li>- Wir laufen hintereinander eine Runde mit der Flagge oder einer Fackel</li></ul>	paarweise alle gemeinsam	Mit Ski und ohne Stöcke
5'	<b>Einturnen: Skirennen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wir stehen im Kreis und imitieren ein Abfahrtsrennen</li><li>- Start, Hocke, Kurven, Stürze, Sprünge, Ziel</li></ul>	Alle im Kreis	Mit Ski und ohne Stöcke

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Biathlon</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Eine markierte Strecke laufen und anschliessend mit Schneebällen auf ein Ziel schiessen. Pro Fehlschuss eine Strafrunde.</li></ul>	Runde markieren Wurfziel markieren Schneebälle oder Tennisbälle bereitstellen	Mit Ski, und Stöcke
10'	<b>Slalom</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Durch einen Slalom am leicht geneigten Hang fahren.</li></ul>	Einfacher Slalom am Hang	Mit Ski und Stöcken
10'	<b>Hindernislauf</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Orgeltretbahn, Wellen-Mulden, Törl, 8er-Schlaufe....</li></ul>	Kinder hintereinander	Mit Ski, und Stöcken
10'	<b>Scoterlauf</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Auf einer bestimmten Strecke auf einem Ski gleiten und mit dem Fuss abstossen. Dabei den andern Ski als Balancierstange benutzen.</li></ul>	Auf markierter Strecke	Mit Ski, mit Stangen
10'	<b>Schneeskulptur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Eine Figur mit Schnee bauen. Bestimmtes Thema oder Angabe des Ziels.</li></ul>	Ev. mit Schaufeln	Ohne Ski
10'	<b>Skisprung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Verschiedene Sprünge über eine Schanze</li></ul>	Alle Kinder nacheinander Aufsichtsperson zur Schanzenfreigabe.	Mit Ski und Ohne Stöcke

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Siegerehrung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alle Kinder erhalten eine Belohnung in Form von einer Medaille oder eines „Donuts“...</li></ul>	Alle Kinder im Kreis	Mit Ski