



J+S-Kids: Einführung Skilanglauf - Lektion 9

Fun – Park

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. Der Spass im Fun-Park sorgt für die nötige Intensität.

Klare Anweisungen und Aufgabenstellungen sorgen für Sicherheit und gute Lernbedingungen.

Inhalte

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---|-----------------------------------|
| 5' | Einlaufen: Würfelduell <ul style="list-style-type: none">- Je zwei Kinder würfeln gegeneinander. Das Kind mit der kleineren Augenzahl muss eine Runde laufen. Bei gleicher Zahl laufen beide.- Beliebige Kinder würfeln gegeneinander; es gibt keine fixe Zuteilung. | Kleine Laufrunde vorbereiten | Mit Ski und ohne Stöcke Würfel |
| 5' | Spiel: Grenzwächter u. Schmuggler <ul style="list-style-type: none">- 1-2 Grenzwächter bewachen. Die Kinder versuchen so viele Gegenstände zu schmuggeln, wie möglich in einer best. Zeit. Wenn sie von den Wächtern in der Grenzzone gefangen werden, müssen sie zurück. | Spielfeld mit Grenzzone, die durchlaufen werden muss. Schmuggelware: Stöcke, Spielbänder etc. | Mit Ski und ohne Stöcke |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|--|-------------------------|
| 10' | Speed <ul style="list-style-type: none">- Wettrennen, Duell, Sprint- Parallelslalom, zu zweit, dritt, viert- Teamwettkampf, Stafette | Gewalzte Ebene Start- u. Ziellinie Parallelslaloms | Mit Ski, und Stöcke |
| 10' | Turns <ul style="list-style-type: none">- Slalom und Parallelslalom- Würfeln unten am Ziel, gemäss Augenzahl bis zur entsprechenden Stange hochlaufen und Slalom wieder zurück. Als Stafette | Einfacher Slalom am Hang | Mit Ski und Stöcken |
| 10' | Syncho und Tricks <ul style="list-style-type: none">- Ballett, Tricks und Figuren mit Stangen- Abschleppdienst, Tatzelwurm im Aufstieg | Kinder hintereinander oder nebeneinander | Mit Ski, mit Stangen |
| 10' | Freestyle und Air <ul style="list-style-type: none">- Leichte Sprünge gerade- Hock- und Grätschsprünge- Sprünge mit Telemarklandung | Achtung auf gutes Schanzenprofil | Mit Ski, ohne Stöcke |



| | | | |
|-----|--|--|----------------|
| 10' | Pedalo <ul style="list-style-type: none">- Geschicklichkeitsfahren durch die Orgel- oder Pedalobahn- Solo, Duo, Trio | Buckelhöhe max. Beinlänge; Abstand 12 Fuss zum nächsten Buckel | Ski, Schaufeln |
| 10' | Wellen <ul style="list-style-type: none">- Wellen richtig „drücken“- Im Duo, Trio od. Quartett- Tandem hintereinander | Wellen nicht zu hoch, jedoch breit bauen; für mehrere Kinder | Ski, Schaufeln |

AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|--|----------|
| 10' | Handball <ul style="list-style-type: none">- Zwei Teams (5 Spieler +Torhüter) spielen gegeneinander. 3 Schritte mit dem Ball in der Hand erlaubt. | Stangen als Tore Markierungskegel als Torraumbegrenzung | Mit Ski |