

Training

Schneesport

In diesem Training verbessern die Kinder ihre Fertigkeiten im Schnee auf spielerische Art in der Gruppe, auf einer Ebene oder auf einer einfachen Piste.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 120 Minuten
- Alter: 5–10 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene, Köhner
- Gelände: Im Schnee (Ebene und/oder einfache, wenig befahrene Piste/kleiner Lift)

Lernziele

- Die Kinder lernen im Spiel immer wieder verschiedene Positionen einzunehmen, um die Aufgabe zu erfüllen
- In den Spielformen müssen sich die Kinder aktiv bewegen. Wenn man ihnen zusätzliche Hindernisse mit Material und Gelände einbaut, gelingt dies noch besser
- Die Kinder verbessern ihre Fertigkeiten auf dem Schneesportgerät auf spielerische Art und Weise und lernen sich im Team auf dem Gerät zu bewegen

Bemerkungen

- Die Wahl des Geländes ist sehr wichtig für die Spielformen. Für einige Formen und Zielgruppen sollte man eine Ebene benützen. Für andere Formen eignet sich auch eine einfache Piste am besten mit einem kleinen Lift, wo die Kinder selber zirkulieren können. Es ist wichtig, dass die Piste nicht stark befahren ist oder etwas abseits liegt.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>30' Freies Spiel Jedes Kind bekommt ein Tuch. Es soll ausprobieren, was es damit in der Ebene machen kann.</p> <p>Begrüssung Die Lehrperson begrüsst die Kinder und informiert über die Inhalte.</p> <p>Manege frei Die Teilnehmer bilden Zweier-Gruppen und üben einen Trick/Demo mit dem Tuch (bzw. Spielobjekt) auf einer einfachen Piste/Loipe. Die Paare zeigen den anderen ihren Trick mit dem Tuch (bzw. Spielobjekt) und alle anderen üben diesen. Tipp: Wenn das Tuch mit Schnee gefüllt wird, hat man einen Ball.</p>	<p>In der Ebene</p> <p>Gruppenbildung Wunschaare In der Ebene oder leichte Piste</p> <p>In der Ebene oder leichte Piste</p>	Tücher, Spielobjekt, Swiss-Ski-Karten, «Freies Spiel».
Hauptteil	<p>35' Zeitungslesen Der Lehrer bestimmt Zeitungsleser anhand der Methode «Schnurbündel». Die Lehrerin definiert die Fortbewegungsart (Schlittschuhschritt, Pflug, Seiltrutschen, Bremsen parallel, Kurzschwinger, div. Positionen,...) und Regeln anhand des Niveaus der Kinder. Auf der nächsten Abfahrt werden die Versionen des Spiels «Zeitungslesen» ausprobiert, welche auf die Zielgruppe zutreffen.</p> <p>Zeitungslesen – Stopp (einfach) Ein Kind liest unten auf der Piste mit dem Gesicht ins Tal oder in der Ebene eine Zeitung (Tuch). Die anderen Kinder starten oben auf der Piste/auf der anderen Seite und versuchen zur Zeitungsleserin zu gelangen. Diese ruft: «Zytlgläse – Stopp» und dreht sich um. Die anderen müssen sofort stehen bleiben. Bewegt sich noch ein Kind muss es zum hintersten Mitspieler zurück laufen (Treppen-/Scherenschritt oder Skating). Das Kind, welches zuerst den Rücken der Zeitungsleserin berührt hat, übernimmt deren Rolle.</p>	<p>Methode «Schnurbündel»: Die Leiterperson benötigt für jedes Kind eine Schnur. Wenn in Dreierteams gespielt werden soll, werden jeweils drei Schnüre an einem Ende zusammengeknotet. Die Leiterperson hält nun alle Knoten in einer Hand. Jedes Kind packt ein Schnurende. Wenn die Leiterperson die Schnüre loslässt, sind die Kinder mit ihren Teammitgliedern verbunden (anstelle von Seilen können bei kleinen Gruppen auch die Tücher verwendet werden).</p> <p>Ebene oder leicht geneigt bis etwas steiler, wenig befahren</p>	Tücher, Swiss-Ski-Karten, Wahrnehmungsspiele, «Zeitungslesen».

Bemerkungen (Fortsetzung)

- Gewisse Spielformen können auch nur mit einem Ski durchgeführt werden. Für Snowboarder können einzelne Spiele in der Ebene mit «Trottnett» fahren durchgeführt werden, bei anderen müssen zum Teil Anpassungen gemacht werden, da sie nur bedingt aufsteigen können.
- Auf dem Schnee gibt es viele Hilfsmittel, die sich für die Spielformen eignen. Es sind dies Tücher (mit Schnee gefüllt als Ballspiele), Ballone und Klatschfinger (Rückschlagspiele), Skistöcke und Ringli (Hockeyspiele), Seile (Partnerformen), Ikea Säcke/Eimer als Ziel, ...
- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)». Sie wurden – wenn möglich und nötig – sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf mobilesport.ch unter «[Schneesport](#)» und «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» zu finden.
- [Swiss-Ski-Karten](#) (pdf) abgeleitet aus J+S-Lehrmittel Kindersport «Spiele». Diese Karten enthalten verschiedene Variationen, um die Aufgaben alters- und stufengerecht zu erschweren oder zu erleichtern.

Download

- [Monatsthema 10/2011 «Kids auf Ski und Snowboard»](#).

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>Zeitungslesen (mittel) Dito «Zeitungslesen – Stopp», jetzt hat aber jedes Kind eine Zeitung (Tuch) und die Zeitungsleserin dreht sich plötzlich um. Die Kinder müssen sofort stillstehen und das Gesicht hinter der Zeitung verstecken. Gelingt dies nicht, schickt die Zeitungsleserin das Kind zurück.</p> <p>Zeitungslesen mit Partner (anspruchsvoll) Dito «Zeitungslesen – Stopp», jetzt haben aber zwei Kinder eine Zeitung (Tuch) und einer der zwei Zeitungsleser dreht sich plötzlich um. Die Kinder müssen sofort still stehen.</p>		
	40' <p>Spielen in J+S Kindersport Auswahl von 1–3 Spielen (siehe im Folgenden: «Alaska- und Brennballspiele», «Laufspiele», «Versteckspiele», «Fangspiele»), jeweils dem entsprechenden Alter und Können der Kinder anpassen. Varianten zu jeder Übung sind in den Swiss-Ski-Karten zu finden.</p>		Swiss-Ski-Karten.
	<p>Alaska- und Brennballspiele</p> <p>Farbiges Alaskaball (einfach) Es werden mehrere Teams mit der gleichen Jackenfarbe (oder Tuch) gebildet. Jede Gruppe hat einen Ball in der gleichen Farbe (Tuch mit Schnee gefüllt). Aus jedem Team wirft ein Kind von einer Abwurfzone aus auf Kommando den Ball eines anderen Teams auf die Piste. Alle Kinder laufen/fahren so schnell wie möglich zu ihrem Teamball, bilden eine Kolonne im Pflug, geben den Ball unter den Beinen durch. Das letzte Kind hält den Ball in die Höhe und ruft «Alaska». Das schnellste Team erhält einen Punkt.</p> <p>Alaskaball (mittel) Der Lehrer bestimmt zwei Teams anhand der Helmfarbe. Ein Kind aus dem Läufersteam wirft den Gegenstand, alle Spieler aus dem Läufersteam laufen/fahren rund um die Markierungen und sammeln Punkte. Das Feldteam holt den Gegenstand, stellt sich mit gegrätschten Beinen (im Pflug) hintereinander und gibt den Gegenstand unter den Beinen durch, der hinterste ruft «Alaska». Wie viele Runden hat das Läufersteam geschafft?</p>	<p>Ebene oder leicht geneigt auslaufend, einfache, wenig befahrene Piste</p> <p>Flach bis leicht geneigt</p>	<p>Tücher.</p> <p>Tücher, div. Gegenstände.</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>Laufspiele</p> <p>Wintervorratsstaffette (einfach) Die Kinder sammeln Material (Schneebälle, Tannzapfen, Hölzchen etc.) Welche Gruppe hat das Vorratslager auf einem farbigen Tuch (var. Ikea-Tasche) zuerst gefüllt? Pro Team laufen/sammeln mehrere Kinder.</p> <p>Biathlon (anspruchsvoll) Die Kinder laufen/fahren eine Runde (wenn möglich mit Hindernissen wie Wellen, Mulden, Sprung, Steilwandkurve, Törl...). Dann finden sie ein Vorrats- lager mit Schneebällen (oder anderen Gegenständen). Sie werfen von dort die Gegenstände in das eigene Vorratslager (Tuch/Reif...). Alle Kinder dürfen gleichzeitig laufen und werfen. Es gewinnt das Team mit den meisten Treffern.</p> <p>Variante Snowboard: Es werden Traversen auf der Kante (Zehen- und Fersen- kante) gefahren und am Pistenrand wird jeweils auf ein Ziel geworfen.</p>	<p>Ebene bis leicht geneigt</p> <p>Ebene, leicht geneigt bis Piste mit kleinem Lift!</p>	<p>Tücher, div. Gegenstände.</p> <p>Tücher, Reifen, div. Gegenstände.</p>
	<p>Versteckspiele</p> <p>Schittli-Verstecken (leicht) Das suchende Kind bewacht 5–6 pyramidenförmig aufgestellte Holzstücke. Entdeckte Kinder kommen hervor. Kann ein Kind ohne vorher erkannt worden zu sein die Scheiter umstossen, sind alle wieder frei und können sich, während das suchende Kind die Scheiter wieder aufstellt, erneut verstecken.</p> <p>Spurensuche (mittel) Es werden verschiedene Spuren gemacht, aber nur eine führt zum Futter, wer findet sie?</p>	<p>Ebene, Wald</p> <p>Ebene, Wald</p>	<p>5–6 Holzstücke.</p>

