

Den Kindern Schneesportaktivitäten unterrichten

Themen :

- Lernprozess der Skitechnik anhand von Lernstufen
- Videoanwendung bei Schullager
- Methodische Vertiefung im Bereich der Rückmeldung (Feedback)
- Persönliche Technik und Sicherheitsrichtlinien

<p>Spielerisch es Einwärmen</p>	<p>Mit den Teilnehmern einen Kreis bilden, jeder nimmt einen Stock und hält ihn am Spitz senkrecht vor sich.</p> <p>1. Spielregeln erklären : « Hip-Hop » Der Experte sagt: « Hip », sich nach rechts verschieben und den Stock des Nachbarn fangen, bevor er auf den Boden fällt. Wenn der Experte « Hop » sagt: sich nach links verschieben. Wenn der Experte « Hip-Hop » sagt: einmal um sich herum drehen und den eigenen Stock wieder fangen. Wenn der Experte « Hip-Hip-Hip-Hourra » sagt: am Platz springen und mit den Hände klatschen.</p> <p><i>Nach einigen Übungssequenzen einen kleinen Wettkampf ausführen. Derjenige, der seinen Stock fallen lässt, rennt einmal um den Kreis.</i></p> <p>1. Eine Abfahrt zum Einfahren, der Experte entscheidet.</p>	<p>Gelände : flach, abgesichert</p>
<p>Vormittags Video</p>	<p>Die Teilnehmer sollten sich vormittags mindestens einmal während einer Fahrt mit dem eigenen Smartphone aufnehmen lassen. Aus rechtlichen Gründen die Filmsequenzen mit dem Smartphone des Teilnehmers aufnehmen. In der Warteschlange oder auf dem Sessellift die Bilder anschauen.</p> <p>Ziele : Welches Bild gibst du von dir ab ? Eine externe Bestandaufnahme erhalten. Es ist kein spezielles Feedback des Experten vorgesehen.</p>	<p>Die Teilnehmer können sich gegenseitig filmen zB. bei einer Übung</p>
<p>Wiederholu ng der « Basics »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Erinnerung der Grundstellungen. <i>1 Fahrt zum überlegen.</i> • Die Kernbewegungen : <ul style="list-style-type: none"> ○ Die Sinnbilder der letzten Jahre benutzen , die Teilnehmer finden und testen die entsprechenden Bewegungen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beugen – Strecken (<i>Bsp : Kangourou</i>) ▪ Drehen (<i>Bsp : Golf spielen</i>) ▪ Kippen – knicken (<i>Bsp : Schubkarre</i>) <p>→ Die didaktischen Karten, welche als Referenz auf der Homepage des SpA zu finden sind benutzen und diese auch zeigen (www.sportfr.ch).</p> 	<p>Während einer Fahrt die drei 3 Kernbewegungen wiederholen</p>
<p>Technische Übungen und Vertiefung</p>	<p>5 Karten « Technik » : Übungen und Korrekturen (Nachmittags gebrauchen) :</p> <p>Die Gruppe befragen über das Schülerniveau in welchem sie hauptsächlich unterrichten. 2-3 Wunschthemen einfordern oder selber Themen vorschlagen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anfänger : vom Laufen zum Pflugdrehen <ul style="list-style-type: none"> ○ Flaches Gelände oder Senke ○ Parcours (ein Aufstieg, zwei mögliche Abfahrten (Slalom oder Bremsmanöver) ○ Die Bärengeschichte : Er klettert auf den Berg, nimmt sich Honig, isst ihn beim runterfahren, macht eine Drehbewegung um sich selbst und steigt wieder auf den 	<p>Angepasstes Gelände auswählen</p>

Schneesporttage 2015/2016

	<p style="text-align: center;">Berg .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortgeschrittene : Vom Pflugdrehen zum Parallelschwung <ul style="list-style-type: none"> ○ Die Schnelligkeit und die Kurvenradien variieren ○ Das Gelände variieren ○ Globale Arbeitsweise, idem du die Akzente bei den Kernbewegungen variierst : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stell dir vor das Innenbein sei eingeschlafen (kippen) ▪ Die Fersen anheben (knicken). ▪ Tennis: Die Stöcke in einer Hand halten. Bei der Auslösung, einen imaginären Ball mit den Stöcken von der Bergseite talwärts bewegen (drehen). ▪ Basketball spielen: Dribbeln in der Steuerphase 2. Im Auslösemoment einen imaginären Ball kurveneinwärts abspielen (kippen – strecken). - Fortgeschrittene : Parallelschwung <ul style="list-style-type: none"> ○ Zu zweit hintereinander fahren ○ Trichter oder Sanduhr ○ Skifahren und die Steuerphase 1 verlängern ○ Didaktische Karten der letzten Jahre erwähnen ○ Variation der Kernbewegungen ○ Switch - Könnner : Carveschwung <ul style="list-style-type: none"> ○ Beim Traversieren, mit den Skiern bergseitig kanten (kippen und/oder knicken). Die Skier agieren lassen und beobachten. ○ Idem mit Start in der Falllinie. ○ Piste mit wenig Neigung : Kurvenfolge. Die Skier agieren lassen. ○ In einer Folge von 3 Kurven die 3 Phasen respektieren. Die Atmung mit integrieren (einatmen bei der Auslösung und ausatmen bei der Steuerung). ○ Die Spuren beobachten. ○ 2 Carveschwünge und 2 gerutschte Parallelschwünge ausführen. - Könnner : Slope style (Basic) : <ul style="list-style-type: none"> ○ Walzer ○ 180° ○ Ollie ○ Sicherheit im Snowpark <ul style="list-style-type: none"> ▪ Box (wenn vorhanden...) ▪ Basic air (auf Pistenbuckel oder im Park, wenn vorhanden) 	
<p style="text-align: center;">Spielerisch es Einwärmen</p>	<p>Stafette : Schere-Stein-Papier 2 Gruppen in einer Kolonne, je 3m voneinander getrennt. Je einen Stock 6m vor jeder Kolonne einstecken. Beim Signal springt je ein Läufer aus jeder Gruppe los und umkreist den Stock und begegnet seinen Gegner. Zusammen Schere-Stein-Papier spielen. Der Verlierer stellt sich bei seiner Kolonne hinten an. Einer seiner Mitspieler läuft los sobald das Spiel beendet ist. Der Gewinner hingegen läuft weiter in Richtung Gegnerkolonne. Sobald er den nächsten Gegner kreuzt beginnt das Schere-Stein-Papier von neuem, usw. usf. Der Spieler welcher bis auf 2m vor der Gegnerkolonne laufen kann, gewinnt einen</p>	<p style="text-align: center;">Gelände : flach, abgesichert</p>

Schneesporttage 2015/2016

	Punkt für seine Gruppe.	
Pädagogisches Konzept	<p style="text-align: center;">Wie soll man die Technik den Schülern vermitteln...</p> <p>Pädagogisches Konzept: die liegende 8 zeigen und erklären. Nachmittags wird vor allem der Akzent auf den Lehrenden und seine Tätigkeit gesetzt werden.</p>	Am Mittag oder zu Beginn des Nachmittags
Methodisch - didaktische Vertiefung	<p>Beobachten-Beurteilen-Beraten (BBB) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partnerarbeit. Ein Thema oder eine technische Übung vom Vormittag ausführen. - Den Partner beobachten-beurteilen-beraten anhand festgelegter technischer Kriterien und anhand von Feedbackkriterien, zB: <ul style="list-style-type: none"> • Was beobachten? Tatsachen festhalten ohne Wertung • Wie beurteilen? Objektiv(Video)/subjektiv(persönliche Wertung). Gut/Schlecht/kein „nicht schlecht“ oder „aber“ ! • Wie beraten? Konstruktiv durch Ermutigung /verbal / nonverbal... <p><i>Der Experte interveniert über die Art und Weise wie ein Feedback gegeben werden soll(siehe hierzu Zusatzdokument). Er kann auch technische Korrekturen bei den Teilnehmern vornehmen.</i></p>	Die Karten des Vormittags zur Hand nehmen
Weitere Themen, die tagsüber angesprochen werden	<ul style="list-style-type: none"> - Sicherheit (kantonale Sicherheitsrichtlinien, FIS Regeln, Leiter = Vorbild) - Die Organisationsformen variieren und deren Vor- und Nachteile erwähnen. - Die Grenzen des Videogebrauches aufzeigen (zeitaufwendig/sich bei Schüleranwendung nicht in Detailanalysen verlieren/Qualität des Bildmaterials,...) - Diskussion über die Bildrechte. 	

SpA, Januar 2016