

Kernbewegungen über Metaphern

Infos für die Unterrichtenden werden immer in einem Kasten dargestellt

Die Kernbewegungen den Teilnehmern kurz erklären/wiederholen und bildlich zeigen. **Danach erklären, dass wir alles über Bilder den Kindern beibringen wollen und dass diese keine technischen Erklärungen benötigen.** Aber wir Lehrer müssen immer den technischen Hintergrund kennen und unser Ziel definiert haben, wenn wir unsere Übungen vorzeigen und mit den Kindern durchführen.

KERNBEWEGUNGEN:

beugen / strecken

drehen

kippen / (*knicken*)

Metaphern zu den Kernbewegungen Beugen/Strecken

ohne Skistöcke

Leise Übungen

- Maus/Elefant
- Erdbeeren sammeln
- Äpfel pflücken
- Schnee sammeln und dem Hinteren zuwerfen

Mittlere Stimmungsmacher

- Pumpe
- Welle
- Marmelischung (Das Murmeltier schaut aus seiner Höhle und pfeift)
- Froschhupfchwung (Quack rufen und aufspringen zwischen der Kurve oder in der Kurve)

Grosse Stimmungsmacher

- Kuckucksschwung ku kuck (Stimme hoch / Stimme tief)
- Eselschwung i a (Stimme hoch / Stimme tief)
- Matrose und Kapitänschwung äi äi SIR
- Napoleonschwung: Das alles ist mein

Unterschiede der Übungsbeispiele aufzeigen, wenn der Faktor Stimme, Animation dazu kommt.

Metaphern zur Kernbewegung Drehen

mit Skistöcken

- Taschenlampe: Stöcke bilden eine Lampe die dort hinleuchtet, wo wir fahren.
- Stöcke von der Berghand in die Talhand übergeben.
- Golf spielen
- Hexenbesen: Stöcke zwischen die Beine. Der Besen zeigt immer die Richtung wo er hinfahren möchte.

ohne Skistöcke

- Autofahren: Am Lenkrad steuern, den Kopf drehen und laut Autogeräusche machen
- Kugelstossen
- Frisbee spielen
- Basketball
- Autofahren mit Steuerrad

Metaphern zur Kernbewegung Kippen:

mit Skistöcken

- Buldozer fahren: Stöcke werden in die Bindungen gesteckt. Beide Stöcke gleichzeitig von der rechten Seite auf die linke Seite bewegen.
- 2 Schneewurmlöcher machen: Doppelstock zum Tal
- Deltasegler: Stöcke seitwärts vom Körper weg strecken, dann den Talstock in den Schnee drücken, der Berstock bäumt sich auf.

Ohne Skistöcke

- Polizist*: Berghand zeigt zum Berg. Talhand ist auf der Brust. Bei der Auslösung erfolgt der Hand/Armwechsel über eine schnelle Kippbewegung
- Blinker*: Beide Hände vor den Körper gestreckt, gerade über den Skiern. Wenn ich nach rechts fahren will stelle ich meinen rechten Blinker / Arm, Hand nach rechts. Die Stimme benutze ich auch dazu.
- Renn- oder Bobfahrern*: Hände simulieren vor dem Körper die Kanten oder die Bobbewegungen während einer Abfahrt.

FAHRSPIELE

Technische Inputs:

Pflug nennen wir: Hausdach, Kuchen- oder Pizzastück, Glacecornet

Beim Pflug ist es wichtig, dass wir viele Kilometer fahren können, und es den Kindern nicht langweilig wird.

Dank der grossen Unterstützungsfläche im Pflug bleibt die Grundposition recht zentral. Um diese zu variieren sagen wir beim Fahren der verschiedenen Formen: Das Steuerrad halten wir mal ganz hoch, ganz tief, gegen den Berg, zum Tal

Wir machen eine Vollbremsung, wir geben Vollgas, wir haben kein Benzin mehr und müssen zur Tankanlage.

So gibt es gute Variationen in den einzelnen Bereichen.

Pflugdrehen: Während dem wir im Pflug fahren, imitieren wir folgende Sachen:

Verkehrsmittel (beschleunigen und bremsen)

- Ich fahre wie ein: Postauto, Feuerwehrauto, Ambulanz, Car

Fluggeräte (beschleunigen und bremsen, sowie orientieren und kippen)

- fliege wie ein: Flugzeug, Gleitschirm, Deltasegler (den Körper versuchen während des Fahrens immer in << fliegende>> Positionen zu bringen).

Pflugschwingen: die Bewegungen mit folgenden Metaphern erklären

- Schmetterling öffnet und schliesst seine Flügel während er fliegt
- Handorgel geht auf und zu
- Hampelmann kann auch in die Pflugposition gesprungen werden (koordinativ)

Pflugschwingen ist nur eine Übergangsform, die man so kurz wie möglich zum Erlernen des Parallelschwunges benötigt.

Schrägfahrt: Hilfsmittel: Farbige kleine Kleber oder Klebeband um rechtes und linkes Bein unterscheiden zu können sowie Berg- und Talski.

- Zug der auf der Schiene fährt (Hände normal gestreckt, oder auf den Knien, zum Steuern)
- Heisse Kohlen: Wir fahren, heben wegen den heißen Kohlen immer in Bein vom Schnee
- Flamingo auf einem Bein, wechseln auch mal das Bergbein belasten und Talbein hochheben
- Hund der an Baum pinkelt
- Servieren/Tablett in Hand kann zum Tal/in Fahrtrichtung oder zum Berg schauen
- Gondolieri (wir paddeln Talseitig mit unseren Skistöcken)

Partnerübung:

- 2 zusammen sind ein Zug nebeneinander (geben sich die Hand)
- 2 zusammen jedes hebt in Bein

Die Schrägfahrt hilft, das Gefühl für die Kanten zu verbessern und deren Einsatz zu rechtfertigen. **Übersichtliches Gelände (SICHERHEIT !!)**, da man viel Platz benötigt, ideal im Kinderland, auf sehr breiten mittelsteilen Pisten.

Seitrutschen: Hilfsmittel: Farbige kleine Kleber oder Klebeband um rechtes und linkes Bein unterscheiden zu können sowie Berg- und Talski.

Flaches Gelände:

- Einmal mit dem rechten Bein einmal mit dem linken Bein Butter über das Brot streichen.
- Da wir noch Konfitüre möchten gehen wir ins leicht abfallende Gelände und wiederholen die feinen Bewegungen mit dem rechten Bein und linken Bein (Das Messer (Ski-Kante) darf ganz flach auf dem Brot sein)

Steileres Gelände:

- Den Ski mit dem Kleber wegschieben, oder unbekehrt
- Mit beiden Skis gleichzeitig Brotstreichen
- Brotstreichen wechselt sich mit Brotschneiden ab (Die Messer (Kanten) werden nun eingesetzt)

Weitere spielerische Übungen in mittelsteilem Gelände:

- Unsere Hände nehmen die Knie in die Hand und drücken sie zum Berg oder zum Tal, so können wir mit den flachen Skis einen wunderschönen „roten“ Teppich für den König ausbreiten.
- Pendel: beim Rutschen, etwas mehr Schanzenspringerposition/Wasserskifahrerposition

Seitrutschen ist eine enormwichtige Übung um das Auf- und Abkanten des Skis zu lernen. Um den Parallelschwung zu lernen, unbedingt erforderlich. Kann auch eine Hilfe sein, wenn jemandem das Gelände zu steil ist, kann man rutschen und es passiert nichts.

Lektion mit Hilfsmittel und Metaphern, verpackt in einen Geschichte

Parallelschwung anwenden - festigen und variieren

Einstieg/ Warm Up:

Geschichte mit Bewegungsimitation vom Aufstehen, Morgenessen, Zähneputzen etc etc. Mit Fahrt zum Jahrmarkt, Ballon als Eintrittskarte mit langer Schnur (der Grösse angepasst!) am Handgelenk befestigen.

Hauptteil:

- Wir fahren auf einer kleinen Bahn auf Schienen durch den Jahrmarkt und staunen alle Attraktionen an → der jeweilige Arm zeigt aus der Kurve auf das neue Objekt (KB Drehen)
- Wir nehmen den Ballon zwischen die Beine und versuchen ihn beim Fahren zu verstecken vor anderen Kindern (Hüftbreit fahren)
- Ballon hinten schleifen lassen, PartnerIn versucht, in der Schrägfahrt den Ballon des Vorfahrers zwischen den Füßen zu haben (Geschwindigkeit anpassen)
- Geisterbahn, ebenfalls auf Gleisen: abwechselnd erschrecken (hoch) und in Tunnels fahren (Tief) → beugen-strecken
- Geschicklichkeits-Stand: Zu viert zusammen, einer versucht möglichst 4 Ballone irgendwo einzuklemmen und so zu fahren, die anderen sammeln ein was verloren geht
- Ballon Fangis: Ballon nicht um Handgelenk, sondern nur locker an der Schnur am Ende halten → wer erwischt die meisten Ballone

Schluss:

Wir verabschieden uns vom Jahrmarkt und gehen nach Hause, die Ballone sind ein Geschenk