



Mitteilung

Schneesportarten den Kindern unterrichten

Themen :

- > Technisches Modell des Skifahrens
- > Lektionsplanung
- > Persönliche Technik, Sicherheitsrichtlinien, Gruppenleitung

<p>Spielerisches Einwärmen</p>	<p>Fischpest-Fangis (Burner Games) 3-5 Spielende erhalten einen Gummifisch. Damit versuchen sie, die anderen Spieler zu fangen. Wird jemand mit dem Fisch „gepfitzt“, ist er angesteckt und muss dem Jäger die Hand geben – die beiden jagen gemeinsam weiter, bis sie eine dritte Person angesteckt haben. Dann spielen sie „Sig Sag Sug“. Wer verliert, erhält den Fisch und jagt weiter, die anderen beiden sind wieder gesund. Der neue Jäger darf nicht gleich seine beiden Ex- Kollegen zurück anstecken!</p>	<p>Gelände; Flach, sicher</p>
<p>Wiederholung der „Basics“</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Kurze Erinnerung der Grundposition. 1 Fahrt um dies umzusetzen. > Die Kernbewegungen : <ul style="list-style-type: none"> > Eine Metapher der letzten Jahre nennen, die Teilnehmer erkennen die entsprechende Kernbewegung und führen sie aus : > Beugen – Strecken (Bsp. : Kangourou) > Drehen (Bsp : Golf) > Kippen – Knicken (Bsp : Schubkarre) → Die didaktischen Karten der letzten Jahre zeigen und als Referenz angeben. Abrufbar auf der Homepage des Sportamtes (www.sportfr.ch) 	<p>2 Fahrten für 3 Kernbewegungen</p>
<p>Sicherheit (Vormittags)</p>	<p>Ohne viel zu erzählen, die 10 FIS-Regeln, während der Vormittags-fahrten, wiederholen. Fis-Ski Regeln Diese gehören in die Tasche. Zur Information: Hinweistafeln stehen oft an der Talstation.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Überlegungen, was im Fall eines Unfalls zu tun ist? <ul style="list-style-type: none"> > Den Unfallort absichern und schützen (Kreuz mit Ski) > Erste Hilfe leisten (den allgemeinen Zustand evaluieren) > Alarm auslösen (Notfallnummer) 	

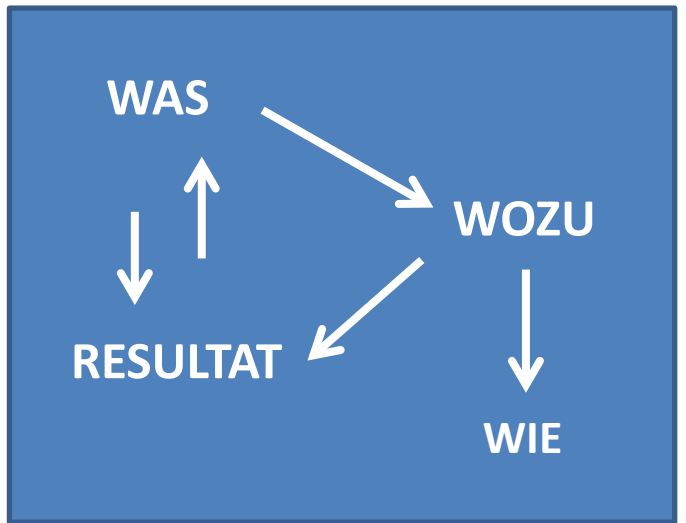
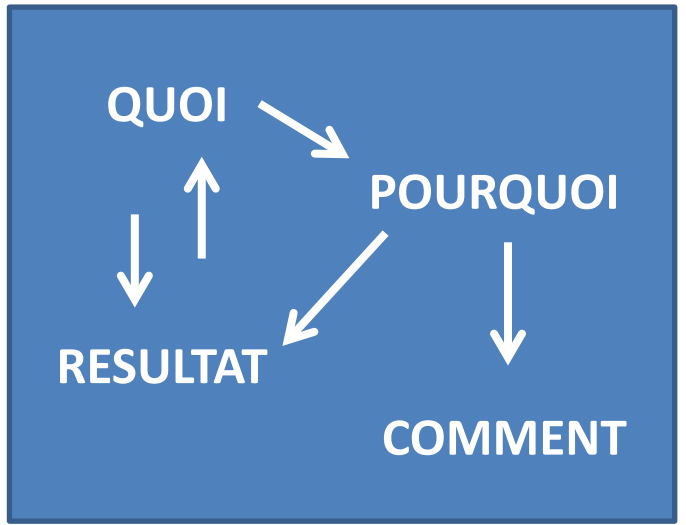
	> Die Umstände des Unfalls festhalten (betroffen Personen)	
Übungen für die persönliche Technik	<p>An der persönlichen Technik der Teilnehmer arbeiten, dank der Variation:</p> <p>Gerutschte // - Schwünge :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Zu zweit hintereinander > Auf verschiedenem Gelände > Trichter oder Korridor > Skifahren und die Steuerphase 1 verlängern > Die didaktischen Karten der letzten Jahre erwähnen > Die Kernbewegungen variieren > Switch <p>Möglichkeit Videoaufnahmen zu benutzen. Bsp.: Die Teilnehmer filmen sich gegenseitig beim Vorfahren der Kernbewegungen und tauschen sich darüber auf dem Sessellift aus.</p> <p>Der Klassenlehrer meldet jedem Teilnehmer vormittags mindestens eine positive Beobachtung zurück und gibt ein Element zum Erarbeiten → in Auftrag <i>Ende des Vormittags, Zeitplan gemäss Kursleiter</i></p>	Ein adäquates Gelände wählen
Am Mittag	<p>Am Ende des Mittagessens, Beispiele des Vormittags besprechen :</p> <p>Ziel: Geschnittene // - Schwünge ausführen Vom Ziel ableitend haben wir 4-5 Aktivitäten durchgeführt → Mit Teilzielen verbinden...</p> <p>Dann evaluiert man, ob die Aufgabe erfüllt wurde, oder ob man einen neuen Zyklus beginnen soll... Cf. J+S Schema</p>	Leere Karte + Karte mit J+S Schema
Einwärmen	<p>Bibedibedibapp (Burner Games)</p> <p>Dies ist ein Fun-Spiel, das sich sehr gut für Lektionseinstiege eignet. Die ganze Gruppe stellt sich im Kreis auf. Eine Person ist in der Mitte und versucht, eine Person aus dem Kreis zu übertölpeln. Gelingt dies, werden die Rollen gewechselt. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> > A zeigt auf eine Person und sagt: "Bibedibedibapp". Die angesprochene Person muss „bapp“ sagen, bevor A mit dem Spruch fertig ist. > A zeigt auf eine Person und sagt „bapp“. Die angesprochene Person darf nichts sagen. Sagt sie trotzdem „bapp“ (oder irgendetwas anderes), muss sie in die Mitte gehen. > A erteilt einer Person einen Auftrag für eine Figur, z.B. „Elefant“. Die angesprochene Person (M) sowie diejenigen rechts (R) und links (L) von ihr, müssen den Auftrag schneller erfüllen, als A bis zehn zählen kann. Gelingt dies nicht, darf A eine Person bestimmen, die in die Mitte muss. Zusätzliche Figuren können sein: „Hot-Dog“, „Raclette“, „Fondue“, „Toast Hawai“, usw.. 	Gelände; flach, sicher

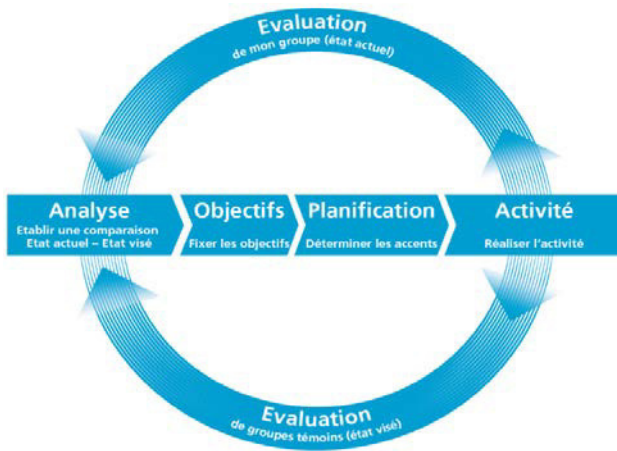
<p>Eine schlechte Planung (Lektionsabfolge) erleben</p>	<p>Eine schlechte Planung (Lektionsabfolge) erleben! (ohne diese vorhergehend zu erwähnen) Mit der Gruppe ein unrealistisches Ziel erarbeiten: Norwegerkurve, Kurve auf einem Ski, gekarvte Switchkurve,... 2-3 schwierige Übungen ausführen und dabei auf die Sicherheit achten: > Koordinationsschwierigkeit > Zu steiles Gelände > Keine zusammenhängenden Übungen...</p> <p>Nach 1-2 Fahrten, das « Schlamassel » beenden! Die Teilnehmer erörtern, was an der Lektion nicht gut war!</p>	<p>Ein adäquates Gelände wählen</p>
<p>Eine gute Planung (Lektionsabfolge) erleben</p>	<p>Eine gute Planung (Lektionsabfolge) erleben!</p> <p><i>Ziel</i> : geschnittene // - Schwünge</p> <p>Mögliche Übungsreihenfolge :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Schrägfahren am Hang und die Ski auf die Bergkanten setzen, (Kippen und/oder Knicken). Die Ski agieren lassen und beobachten was geschieht > Idem mit Start in der Falllinie > Piste mit leichter Neigung: Die Schwünge aneinander reihen, « mit den Fussgelenken und Knien spielen ».Die Ski agieren lassen > Schwungfolge und 3 Phasen respektieren. Mit der Atmung arbeiten (Einatmen bei der Auslösung und ausatmen während der Steuerung). Im Kopf zählen > Jemanden nachfahren und seine Spuren beobachten > 2 geschnittene, dann 2 gerutschte Schwünge fahren 	<p>Ein adäquates Gelände wählen</p>

«Das Glück ist nur ein Zusammenspiel einer guten Vorbereitung und glücklicher Umstände.»
Sénèque (env. 4 av. J.-C. – 65 apr. J.-C.)

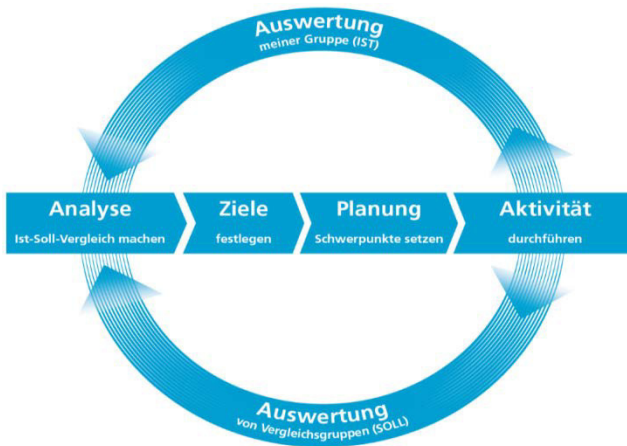
«Derjenige, der nicht weiss wohin er geht, hat gute Chancen irgendwo hinzukommen.»
Mark Twain (1835 – 1910)

«Eine gute Vorbereitung erlaubt zu improvisieren.»
Brochure J+S Aviron, Bases (2013, p. 43)





S spécifique
 M mesurable
 A attrayants
 R réaliste
 T temp. définis



S spezifisch
 M messbar
 A attraktiv
 R realistisch
 T terminiert

<p>1. Niveau deiner Gruppe ? (Zu was sind deine Teilnehmer fähig ?) :</p>	<p>2. Ziele :</p>
<p>3. Vorgesehene Aktivitäten :</p>	<p>4. Evaluation ? (Wie wirst du evaluieren, wenn dein Anliegen verstanden wurde ?)</p>

