

Journées sports de neige 2012 /13  
Schneesporttage 2012 /13

**Cartes pour « l'apprentissage moteur »**

**Karten fürs « Bewegungslernen »**



## **Positionieren – Skifahren**

**Angelehnt am Bild des Autofahrens – mit einem einzigen Gas- und Bremspedal – lernen die Kinder in dieser Übung das Gewicht richtig über die Fussflächen zu verteilen. Sie finden mit einem nach vorne Kippen bzw. nach hinten Kippen zur zentralen Position.**

## **Positionieren – Snowboard**

**Während dem «Liftfahren» lernen die Kinder extrem tiefe und extrem gestreckte Positionen einzunehmen. In dieser Übung erkennen die Kinder eine mittlere, leicht gebeugte Position als idealen Ausgangspunkt für weitere Aktionen.**

## **Positionieren – Skifahren**

**Mittels dieser beiden Bilder lernen die Kinder in dieser Übung verschiedene Standbreiten in der parallelen Skistellung einzunehmen. Dabei erfahren sie die Bedeutung der stabilen Position als Ausgangspunkt für weitere Aktionen.**

## **Positionieren – Snowboard**

**Während sie Apfel- oder Birnensaft pressen, lernen die Kinder extreme Vor- und Rücklagepositionen einzunehmen. In dieser Übung erkennen sie die zentrale Position als stabil und als Ausgangspunkt für weitere Aktionen.**

## **Adopter la bonne attitude – Ski**

**Au cours de cet exercice, les enfants s'inspirent de l'image de la conduite automobile – avec une pédale d'accélérateur et une pédale de frein seulement. L'objectif est de répartir de manière différenciée le poids du corps vers l'avant et vers l'arrière, tout en gardant une position centrée.**

## **Adopter la bonne attitude – Ski**

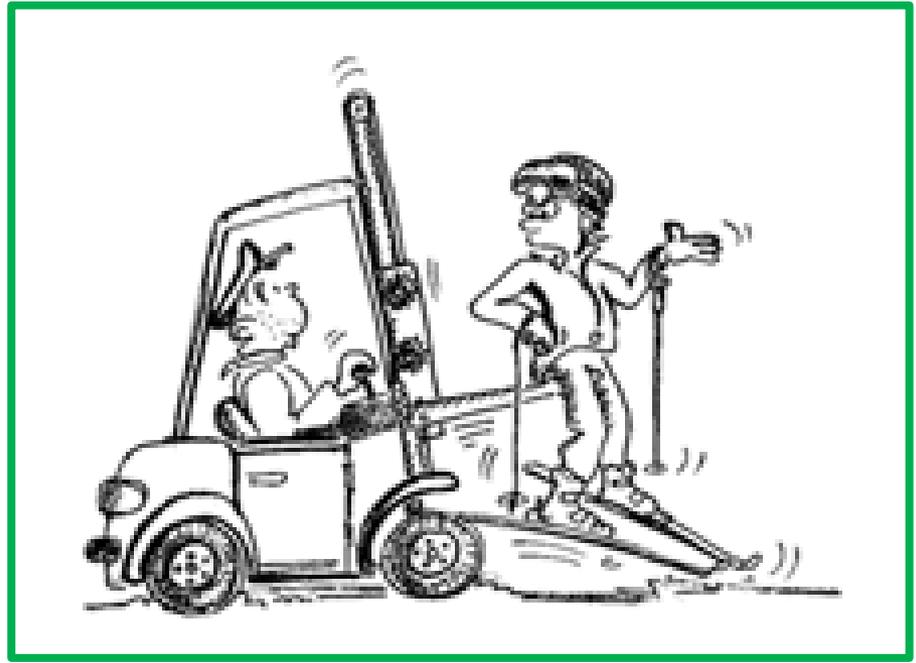
**Grâce à ces deux images, les enfants apprennent à varier l'écartement des jambes en ski parallèle. Avec cet exercice, ils expérimentent l'importance de la position stable comme point de départ d'actions ultérieures.**

## **Adopter la bonne attitude – Snowboard**

**Pendant leur montée en ascenseur, les enfants adoptent des positions très basses puis très hautes. Ils identifient ainsi dans cet exercice la position légèrement fléchie comme le point de départ idéal pour d'autres actions.**

## **Adopter la bonne attitude – Snowboard**

**Pendant qu'ils pressent les pommes et les poires, les enfants expérimentent les positions extrêmes – centre de gravité très en avant ou très en arrière. Avec cet exercice, ils prennent conscience du rôle de la position centrée pour la stabilité du corps et comme point de départ pour toutes les actions.**



## **Agieren – Skifahren**

**Die Hebetechnik dient in dieser Übung als Bild für einen aktiven und bewussten Druckaufbau auf den Skiern. Sie vermittelt den Kindern die aktive Streckbewegung. Das Bild des Hubstaplers dient dem aktiven und bewussten Druckaufbau in den verschiedenen Fahrformen.**

## **Agieren – Snowboard**

**In dieser Übung geht es darum, mit natürlichen Unebenheiten und Hindernissen des Geländes möglichst aktiv umzugehen.**

## **Agieren – Skifahren**

**Das Bild des Zwergs und des Riesen wird im Kontext dieser Übung primär genutzt, um den Gegensatz zwischen gestreckter und gebeugter Position zu behandeln.**

## **Agieren – Snowboard**

**Ausgehend von der Übung «Imaginäres Liftfahren», wird das Beugen und Strecken hier mit mehr Dynamik eingesetzt. Zwischen den Elementen wird immer wieder die mittlere, leicht gebeugte Grundposition eingenommen.**

## **Agir – Ski**

**Le dispositif repris dans cet exercice sert à illustrer l'action de soulever un objet vers le haut. L'image du transpalette permet aux enfants de visualiser les mouvements actifs d'extension (et de flexion) et de comprendre l'importance des pressions pour les différentes formes.**

## **Agir – Snowboard**

**Dans cet exercice, il s'agit de s'accommoder au mieux des inégalités et obstacles naturels rencontrés sur la piste. L'image de la fourche suspendue qui absorbe les chocs et avale les dépressions illustre bien la tâche à accomplir, de même que celle du pilote qui conduit activement sa planche, évitant de se laisser guider par elle.**

## **Agir – Ski**

**L'évocation du nain et du géant permet d'imager la différence entre la position élevée (extension) et la position abaissée (flexion). Des histoires qui mêlent ces deux types de personnages peuvent servir de fil rouge à ce type d'exercices.**

## **Agir – Snowboard**

**S'inspirant de l'exercice «Ascenseur imaginaire», cette forme vise à intégrer la flexion et l'extension de manière plus dynamique. Entre les éléments, l'enfant reprend toujours la position de base légèrement fléchie.**



## **Stabilisieren – Skifahren**

**Jedes Kind erhält für diese Übung ein Gummiseil, das primär unnötige Armbewegungen verhindern soll. Das trägt zur Stabilisation des Oberkörpers bei.**

## **Stabilisieren – Skifahren**

**Der Sennenjunge mit seiner gelassenen Art, die Hände in den Hosentaschen oder mit dem Stock in der Hand, dient in dieser Übung als Bild. Dies soll die Kinder zu einem ruhigen und stabilen Oberkörper ohne unnötige Armbewegungen hinführen.**

## **Stabilisieren – Snowboard**

**Durch die Imitation von «Pudding» und «Glacé» fahren die Kinder schwabbelig oder steif die Piste hinunter. In dieser Übung lernen sie verschiedene Spannungszustände kennen und spüren, wann welche angebracht sind.**

## **Stabilisieren – Snowboard**

**Während des Ausübens von allen möglichen Bewegungsformen wird die Bewegungsfreiheit der Arme bewusst eingeschränkt, wodurch die Übung erschwert wird.**

## **Stabiliser – Ski**

**Chaque enfant reçoit pour cet exercice un élastique qui l'aidera à limiter les mouvements de bras inutiles et à stabiliser le haut de son corps.**

## **Stabiliser – Ski**

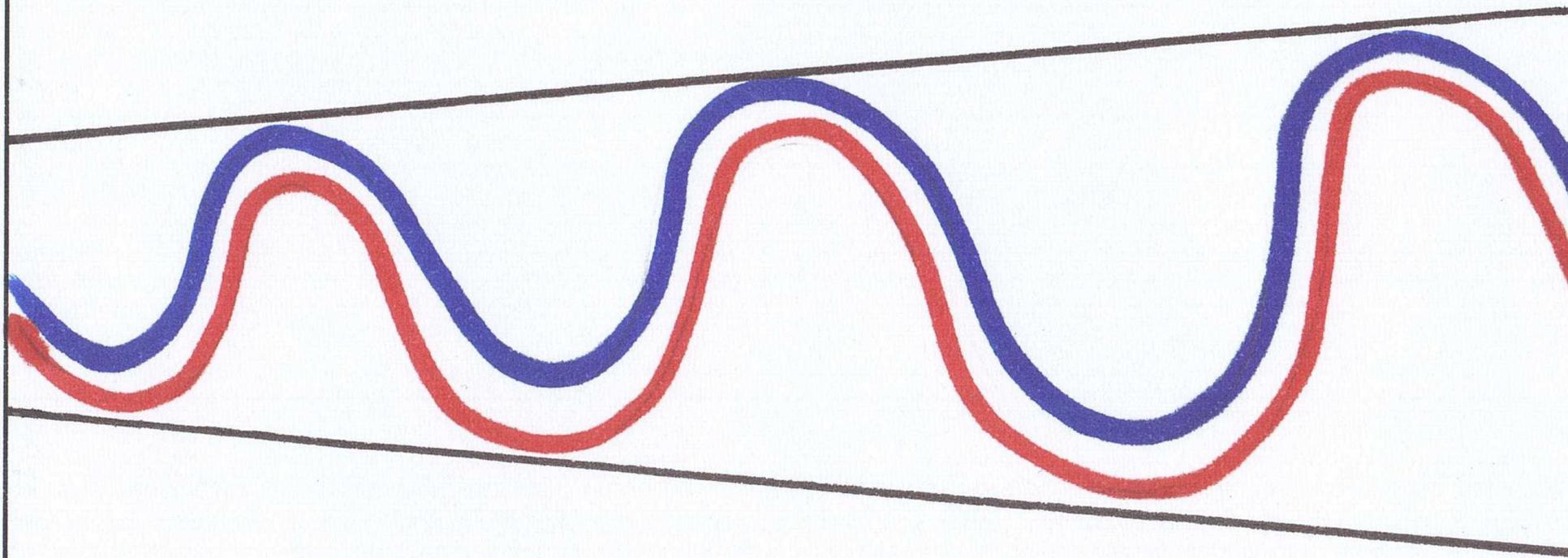
**Avec ses mains dans les poches ou un bâton à la main, le berger donne aux enfants une image qui facilite l'exécution de cet exercice. Il s'agit en effet d'éviter les mouvements inutiles des bras et de rester le plus stable possible avec le haut du corps.**

## **Stabiliser – Snowboard**

**A l'aide de ces deux images, les enfants glissent tantôt le corps raide, tantôt le corps flasque. Cet exercice leur apprend à reconnaître les différentes tensions qu'ils peuvent imprimer à leur corps. Ils expérimentent ainsi lesquelles sont le mieux adaptées aux différents mouvements.**

## **Stabiliser – Snowboard**

**Dans cet exercice, la liberté de mouvement des bras est volontairement réduite pour toutes les formes de mouvement appliquées. La tâche est donc beaucoup plus difficile pour les enfants qui se voient contraints de rechercher une grande précision de mouvements.**



# Lernen heisst vernetzen

## Vielseitigkeit durch Training der Beidseitigkeit

MF J+S Kindersport Schneesport 12/13 | Lernen im Kindersport | Bewegungslernen

### Fahren im Trichter:

- **Erleichtern: von kleinen Schwüngen zu grossen Schwüngen**
- **Erschweren: von grossen Schwüngen zu kleinen Schwüngen**
- **Fahren auf beiden Beinen!**

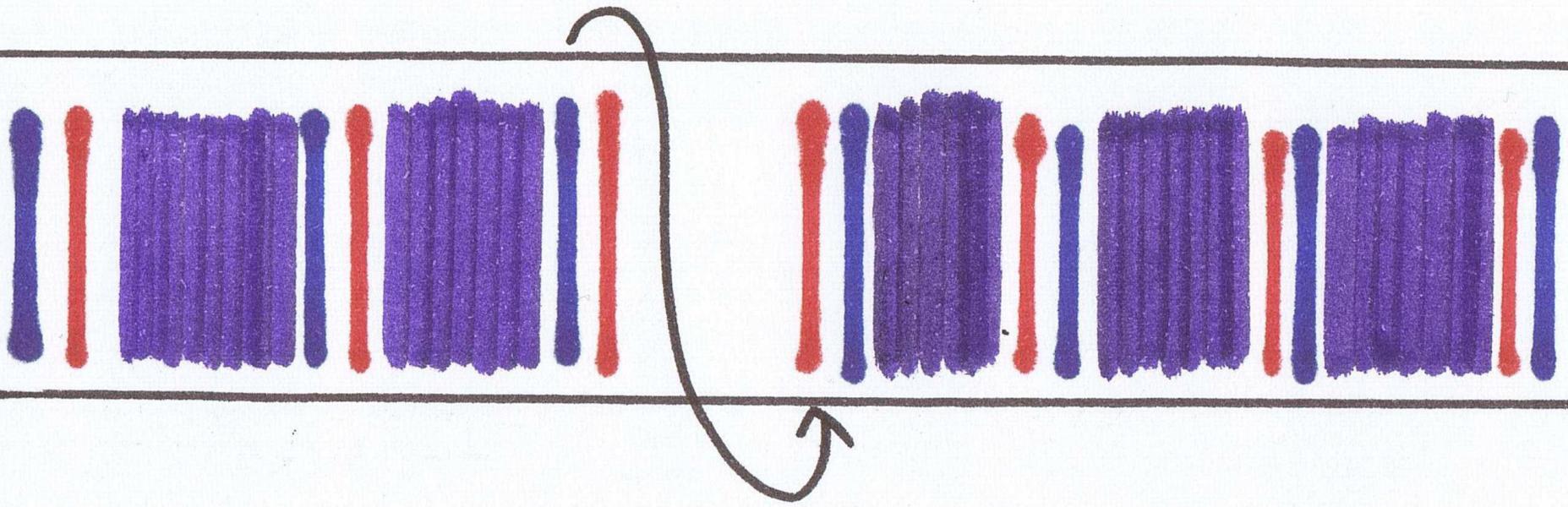
# Apprendre c'est faire des liens

variété par l'entraînement des deux côtés

MF J+S Kindersport Schneesport 12/13 | Lernen im Kindersport | Bewegungslernen

## skier dans un entonnoir:

- facile: des petits aux grands virages
- difficile: des grands aux petits virages zu kleinen Schwüngen
- skier sur les deux jambes!



# Lernen heisst vernetzen

## Vielseitigkeit durch Training der Beidseitigkeit

MF J+S Kindersport Schneesport 12/13 | Lernen im Kindersport | Bewegungslernen

### Seitrutschen:

**Einsatz beider Beine, gleichmässige  
Kantenbelastung beider Skis**

- **Beim Rutschen wird alles vermischt, daher wird die «Spur» violett**
- **Wichtig: Seitenwechsel (Beidseitigkeit)**

# **Apprendre c'est faire des liens**

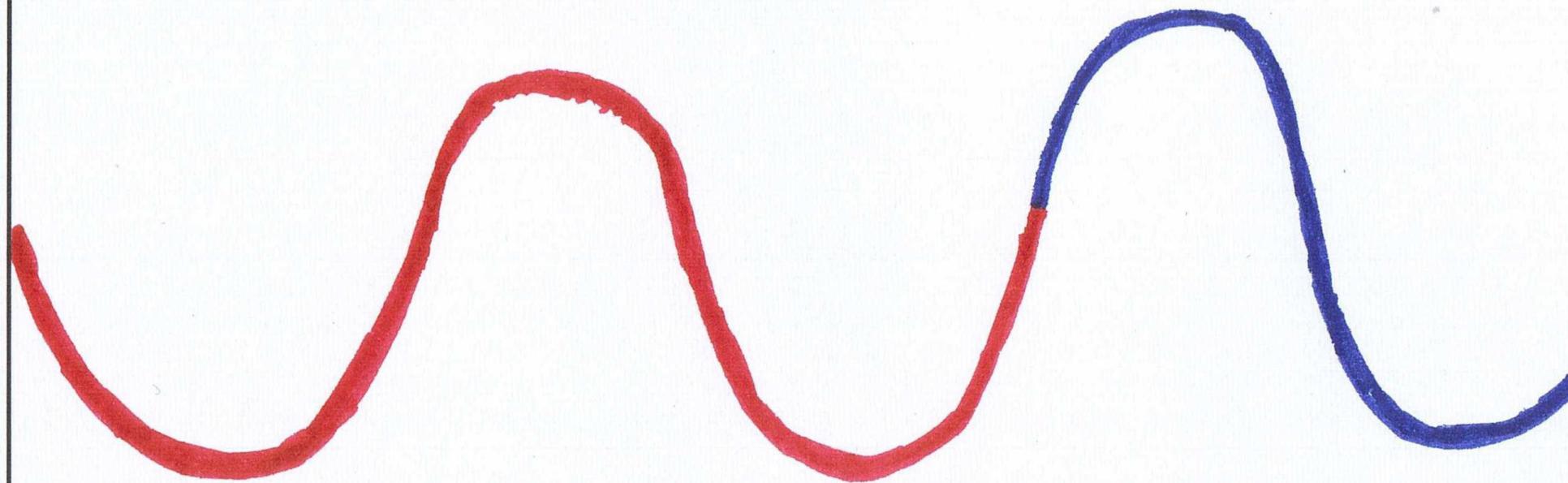
## **variété par l'entraînement des deux côtés**

MF J+S Kindersport Schneesport 12/13 | Lernen im Kindersport | Bewegungslernen

### **Dérappage:**

**Utilisation des deux jambes, constante prise de carres par les deux ski**

- **Tout ce mélange au dérapage. La „trace“ devient violette.**
- **Il est important de travailler les deux côtés!**



# Lernen heisst vernetzen

## Vielseitigkeit durch Training der Beidseitigkeit

MF J+S Kindersport Schneesport 12/13 | Lernen im Kindersport | Bewegungslernen

### Einbein Skifahren:

#### Grosse und kleine Radien

- **3 «Kurven» rot (rechts), 2 «Kurven» blau (links) und wieder von vorne...**
- **Variieren: z.B. 2/2, 3/3, 1/3, usw.**

# **Apprendre c'est faire des liens**

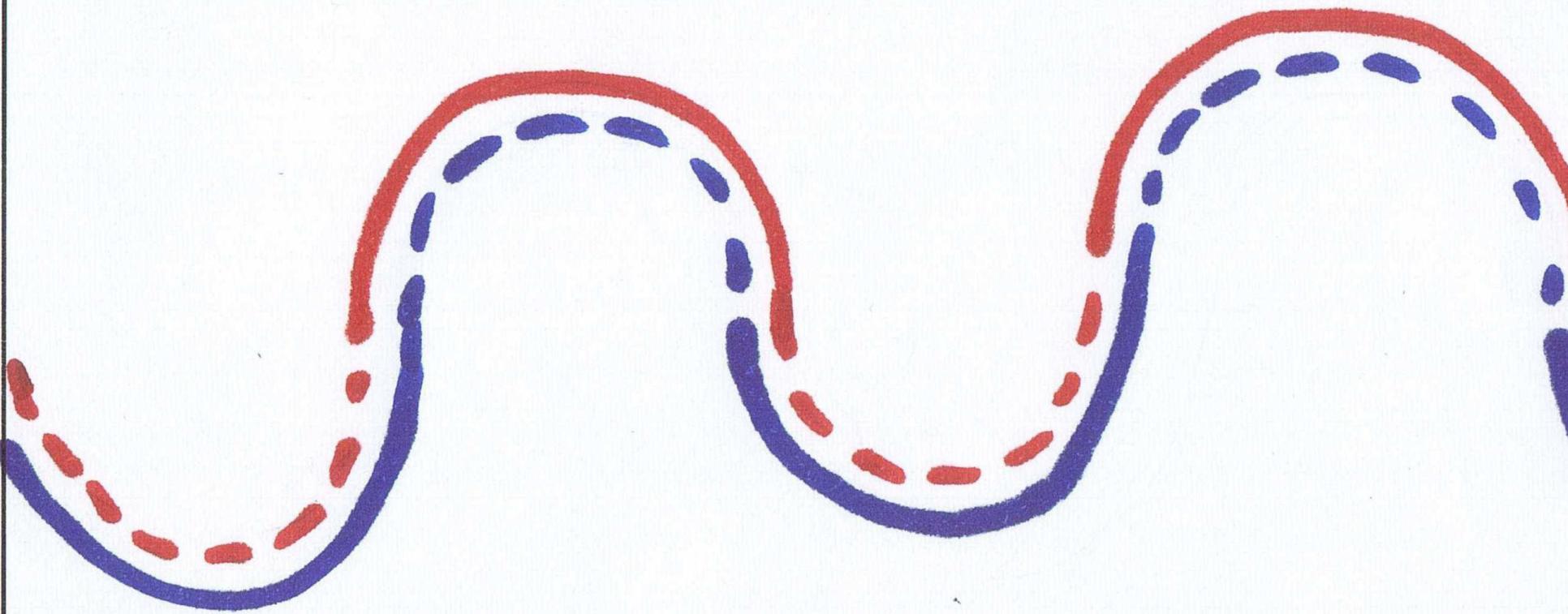
**variété par l'entraînement des deux côtés**

MF J+S Kindersport Schneesport 12/13 | Lernen im Kindersport | Bewegungslernen

## **Skier sur une jambe:**

### **Des grands et des petits rayons:**

- **3 «virages» rouge (droite), 2 «virages» bleu (gauche) et ainsi de suite...**
- **Variation: par ex; 2/2, 3/3, 1/3, etc.**



# Lernen heisst vernetzen

## Vielseitigkeit durch Training der Beidseitigkeit

MF J+S Kindersport Schneesport 12/13 | Lernen im Kindersport | Bewegungslernen

### Aussenskibelastung: (taktil)

- Eine Hand drückt auf das Aussenbein
- Beide Hände drücken auf das Aussenbein

### Aussenskibelastung mit einer Metapher:

- Mountainbike Downhill (ein Bein gestreckt, das Andere gebeugt)
- Pedalo

# **Apprendre c'est faire des liens**

**variété par l'entraînement des deux côtés**

MF J+S Kindersport Schneesport 12/13 | Lernen im Kindersport | Bewegungslernen

## **Appui sur le ski extérieur: (tactil)**

- **Une main presse sur la jambe extérieur**
- **Les deux mains pressent sur la jambe extérieur**

## **Appui sur le ski extérieur à l'aide d'une métaphore:**

- **Mountainbike Downhill (une jambe tendue, l'autre fléchie)**
- **Pedalo**

# Lernen heisst vernetzen



Autor: Pia Alchenberger

Thema: **Lernen heisst vernetzen anhand der Themenbereiche:**

- Anknüpfen und vernetzen mit Bekanntem
- Vielseitigkeit durch Training der Beidseitigkeit
- Lernen durch Überkreuzbewegungen

Ziel: Die Teilnehmer erhalten einen vertieften Einblick in das Thema "Lernen im Sport – Bewegungslernen". Sie erhalten konkrete Inputs für das Arbeiten mit Kindern im Schnee.

## EINLEITUNG

Dauer	Inhalt	Ziel/Organisation	Material
	<p>Jeder bindet am rechten Bein und Arm einen roten Bändel und am linken Bein einen blauen Bändel an</p> <p>Freies Einfahren anhand der Karte „Emotionen sinnvoll nützen“. Welche Emotionen werden erlebt?</p> <p><b>Ritual:</b> Klatschspiel im Kreis mit <b>Überkreuzbewegungen</b> Erklärung anhand der roten und blauen Bändel</p> <p><b>Schere-Stein-Papier:</b> -Hand mit rotem Bändel zeigt Schere, Stein o. Papier -Hand mit blauem Bändel fasst Schnee an -Verlierer überkreuzt Hände auf dem Kopf -Gewinner tippt auf Kopf von Anderem</p> <p><b>Flamingofangis:</b> Wer durch den Fänger mit dem Bändel (rot oder blau) gefangen wird, muss auf dem Bein stehen bleiben, welches berührt wurde.</p>	<p>Bündel und Karten Bewegungslernen werden an Talstation verteilt</p> <p>Durch gezielte Klatschformen mit Überkreuzbewegungen von Armen und Beinen, Koordination verbessern und Gehirnleistung optimieren</p> <p>2 Fänger mit je rotem und blauem Tuch/Band</p>	<p>rote und blaue Bändel/ Absperrband Karten Bewegungslernen</p>

**Hauptteil**

Dauer	Inhalt	Ziel/Organisation	Material
	<p><b>Lernen durch anknüpfen und vernetzen mit Bekanntem</b></p> <p>Bekannte, vertraute Bilder auf dem Schnee erleben und anhand von Gegensätzen ausprobieren, um die richtige Position/Bewegungsausführung herauszufinden!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionieren: Ballerina, Sumo Ringer / Gas- und Bremspedal</li> <li>- Agieren: Zwerg, Riese / Hubstapler / Flugzeug Fahrwerk einfahren</li> <li>- Stabilisieren: Pudding, Glacé / Sennenbueb, Gummiseil</li> </ul> <p>Bilder zeigen und fahren lassen, Gegensätze erleben. Kinder können <b>Bilder</b> beim Skifahren nützen, welche sie aus anderen Situationen kennen.</p> <p>Nicht vergessen den Kindern Zeit für <b>eigene Ideen</b> zu geben!</p>	<p>Teilnehmer versuchen Positionen/Bewegungen auf den Bildern im Fahren auf den Skis zu übernehmen (vgl. Broschüre "Kids im Schnee" und mobilesport.ch)</p> <p><b>Umgebungswechsel</b> (Einbezug von Buckelpiste, Tiefschnee, Park,...)</p> <p>Je nach Altersgruppe andere <b>Bilder und Sprache</b> wählen oder eine <b>Geschichte</b> anpassen</p>	<p>Bilderkarten</p> <p>Gummiseil</p>
	<p><b>Vielseitigkeit durch Training der Beidseitigkeit</b></p> <p>Anhand des Einbein Skifahrens können diverse Aufgaben zur Beidseitigkeit gestellt werden:</p> <p>Aufgabenstellungen (violett = beidbeinig, rot = rechtes markiertes Bein, blau = linkes markiertes Bein):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falllinienfahrt violett, blau bzw. rot</li> <li>- Schrägfahrt violett, "blau bzw. rot"</li> <li>- Seittrutschen violett, blau bzw. rot</li> <li>- div. Schwungbilder (kleine/grosse Radien, Schwungfächer, Trichter,...) mit Violett, rot, blau</li> <li>- div. Schwungbilder zu zweit (kleine/grosse Radien, Schwungfächer, Trichter, Gegeneinander...) mit violett, blau bzw. rot</li> <li>- Bremsen aus Schrägfahrt/Falllinie unterhalb Partner. Er hält ein farbiges Band auf und dieses Bein muss oben sein.</li> <li>- Einbeinschwungfolge vorgeben: 4x rot, 3x blau, 2x rot, 1x blau,...</li> <li>- Einbeinschwungfolge vorgeben 2 rot, 2 violett, 2 blau, 2 violett, 2 rot, ... (div. Formen)</li> <li>- A fährt vor, B macht nach</li> </ul> <p>Diese Ideen können je nach Niveau ausgewählt und auch ausgebaut werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!</p> <p>Auch Ideen und Geschichten von Kindern einbauen!</p>	<p>Man kann die Aufgabe anhand der gemalten Karten, mit Spurenbilder, durch vorzeigen oder mit erklären vermitteln!</p> <p>Weiter kann man verschiedenen Gruppen einzelne Aufgaben verteilen. Diese erklären anschliessend ihre Aufgabe einer anderen Gruppe!</p>	