

- Kamera, Smartphone, Tablet, ...
- Nur zum persönlichen Gebrauch
 - Eigenes Smartphone benutzen
 - Nicht öffentlich z.B. kommt auf Schuldatei
 - Benützung der Bilder nur mit Erlaubnis des Schülers (S)
- ❖ **IST-Bild** realisieren/idealer Standort für die Aufnahmen wählen
- ❖ Leiter und SchülerIn (S) definieren ein Ziel
- ❖ S analysiert + beurteilt zuerst die Bilder
- ❖ Mit **SOLL-Bild** Vergleiche ziehen

- Caméra, Smartphone, Tablette, ...
- Uniquement pour l'utilisation personnelle
 - Utiliser son Smartphone
 - Pas public p.ex. mettre sur serveur de l'école
 - Utilisation des images seulement avec l'accord de l'élève (E)
- ❖ Réaliser une **image réelle** / choisir une bonne position pour l'enregistrement
- ❖ Moniteur et élève (E) définissent un objectif
- ❖ E analyse + évalue en premier les images
- ❖ Comparer avec **l'image idéale**
- ❖ Appliquer les connaissances acquises

- Lernklima steht im Zentrum des Lehr/Lernprozesses
- Die Atmosphäre bestimmt zu einem grossen Teil die Lernbereitschaft und den Lernerfolg (Dialog / Interaktion)
 - Mit Freude am Vermitteln, Freude vermitteln
 - Gerecht und Fair sein
 - Wertschätzen
 - Gemeinsame Ziele, Normen + Regeln bestimmen
 - Positive Emotionen zulassen
 - Wende T-A-R-G-E-T an

- Le climat d'apprentissage est au centre du processus d'enseignement
- L'atmosphère détermine la disposition à l'apprentissage ainsi que la réussite d'apprentissage (dialogue/ interaction)
 - Transmettre le plaisir
 - Être juste et fairplay
 - Valoriser l'élève
 - Définir des objectifs, des normes et des règles communs
 - Vivre des émotions positives
 - Appliquer T-A-R-G-E-T

- Lebendiges Lernen (Interaktion/Dialog)
 - Sprich per „ich“ nicht per „wir“ oder „man“
 - Störungen haben Vorrang
 - Halte dich mit Interpretationen der anderen zurück
 - Sei zurückhaltend mit Verallgemeinerungen
 - Es spricht einer zur gleichen Zeit
 - Sei authentisch in deiner Kommunikation

- L'apprentissage vivant (interaction/dialogue)
 - Privilège le « je » plutôt que le « nous » ou le « on »
 - Traite les perturbations en priorité
 - Fais preuve de retenue face aux interprétations des autres
 - Sois prudent avec les généralisations
 - Une seule personne parle à la fois
 - Sois sincère

- Umwelt
 - Gruppen sind in Umfeld integriert, stehen in einem Kontext
 - Zeit, Gesetze, Wetter, Material...
- Autonomie (ICH)
 - Ich als Gruppenmitglied
- Zugehörigkeit (WIR)
 - Interaktion zwischen den verschiedenen Gruppenmitgliedern
- Kompetenz (INHALT)
 - Eine Aufgabe erarbeiten

- Environnement
 - Groupes évoluent dans un milieu, s'inscrivent dans un contexte
 - Temps, lois, météo, matériel,...
- Autonomie (MOI)
 - Moi en tant que membre du groupe
- Appartenance (NOUS)
 - Interaction entre les différents membres du groupe
- Compétence (CONTENU)
 - Tâche à réaliser

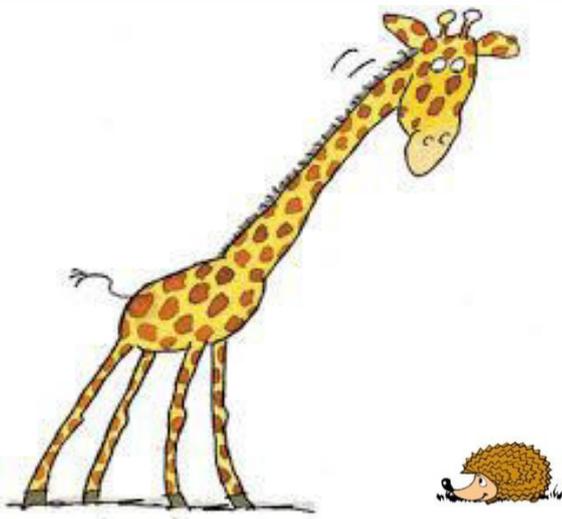


- Lernklima steht im Zentrum des Lehr/Lernprozesses
- Die Atmosphäre bestimmt zu einem grossen Teil die Lernbereitschaft und den Lernerfolg (Dialog / Interaktion)
 - Mit Freude am Vermitteln, Freude vermitteln
 - Gerecht und Fair sein
 - Wertschätzen
 - Gemeinsame Ziele, Normen + Regeln bestimmen
 - Positive Emotionen zulassen
 - Wende T-A-R-G-E-T an



- Le climat d'apprentissage est au centre du processus d'enseignement
- L'atmosphère détermine la disposition à l'apprentissage ainsi que la réussite d'apprentissage (dialogue/ interaction)
 - Transmettre le plaisir
 - Être juste et fairplay
 - Valoriser l'élève
 - Définir des objectifs, des normes et des règles communs
 - Vivre des émotions positives
 - Appliquer T-A-R-G-E-T





Beugen / Strecken

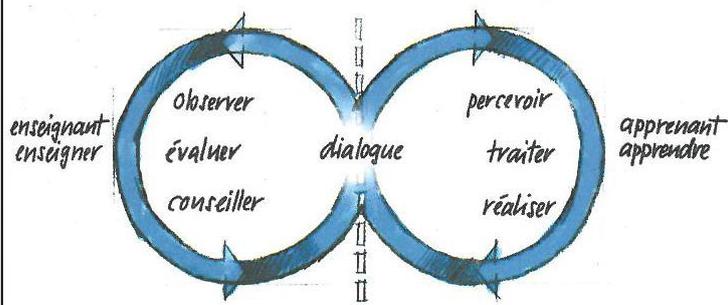
- Einen Zwerg und einen Riesen nachahmen
- Hintereinander fahren und eine Welle simulieren
- Sich wie ein Ballon aufblasen und ihn zerplatzen lassen
- Seine Socken und dann die Mütze anziehen
- Schnee sammeln und in die Luft werfen
- Du bist ein Geist ; sich verstecken und hervorsprechen



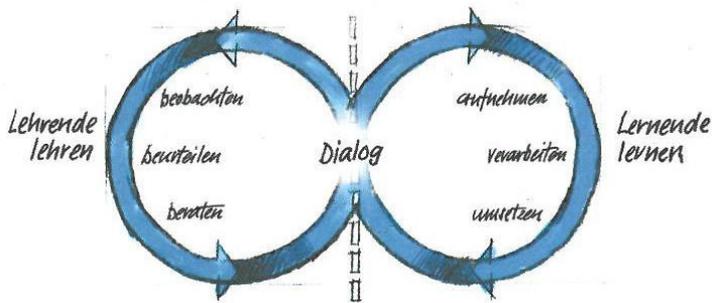
Beugen / Strecken

- Einen Zwerg und einen Riesen nachahmen
- Hintereinander fahren und eine Welle simulieren
- Sich wie ein Ballon aufblasen und ihn zerplatzen lassen
- Seine Socken und dann die Mütze anziehen
- Schnee sammeln und in die Luft werfen
- Du bist ein Geist ; sich verstecken und hervorsprechen

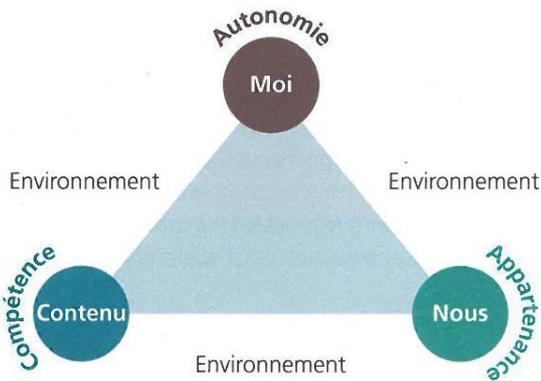




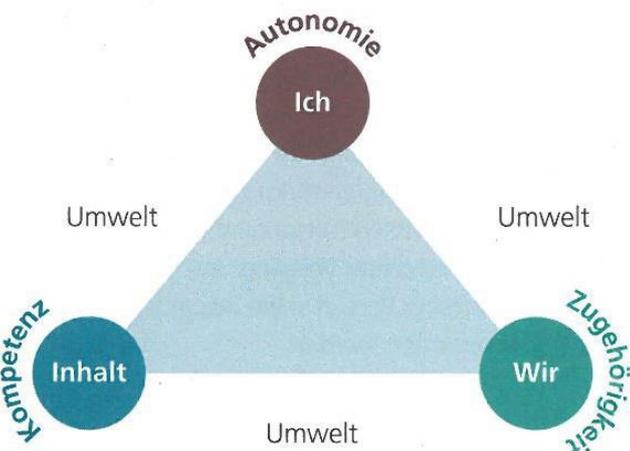
- L'apprentissage vivant (interaction/dialogue)
 - Privilège le « je » plutôt que le « nous » ou le « on »
 - Traite les perturbations en priorité
 - Fais preuve de retenue face aux interprétations des autres
 - Sois prudent avec les généralisations
 - Une seule personne parle à la fois
 - Sois sincère



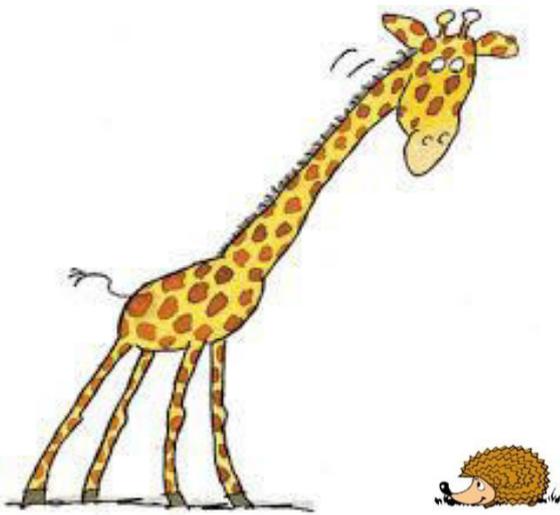
- Lebendiges Lernen (Interaktion/Dialog)
 - Sprich per „ich“ nicht per „wir“ oder „man“
 - Störungen haben Vorrang
 - Halte dich mit Interpretationen der anderen zurück
 - Sei zurückhaltend mit Verallgemeinerungen
 - Es spricht einer zur gleichen Zeit
 - Sei authentisch in deiner Kommunikation



- Environnement
 - Groupes évoluent dans un milieu, s'inscrivent dans un contexte
 - Temps, lois, météo, matériel,...
- Autonomie (MOI)
 - Moi en tant que membre du groupe
- Appartenance (NOUS)
 - Interaction entre les différents membres du groupe
- Compétence (CONTENU)
 - Tâche à réaliser



- Umwelt
 - Gruppen sind in Umfeld integriert, stehen in einem Kontext
 - Zeit, Gesetze, Wetter, Material...
- Autonomie (ICH)
 - Ich als Gruppenmitglied
- Zugehörigkeit (WIR)
 - Interaktion zwischen den verschiedenen Gruppenmitgliedern
- Kompetenz (INHALT)
 - Eine Aufgabe erarbeiten



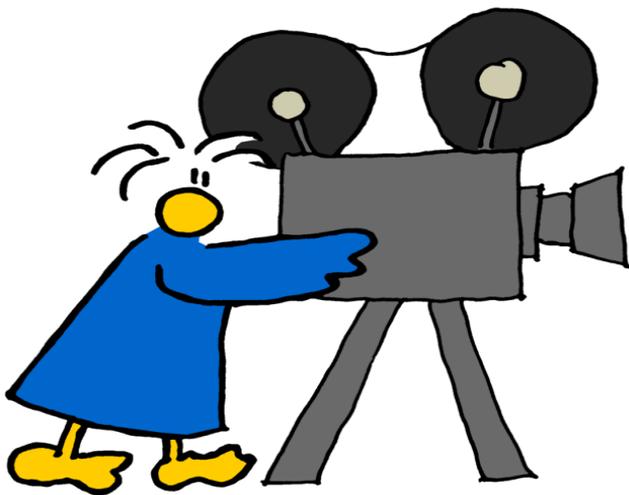
Flexion/Extension

- Imiter un géant et un nain
- Glisser l'un derrière l'autre et faire une vague dans la mer.
- Sauter par-dessus un obstacle comme un cheval.
- Mettre ses chaussettes, puis son bonnet.
- Ramasser de la neige et la lancer en l'air.
- Fantôme : se cacher et tout à coup, se lever en criant.



Flexion/Extension

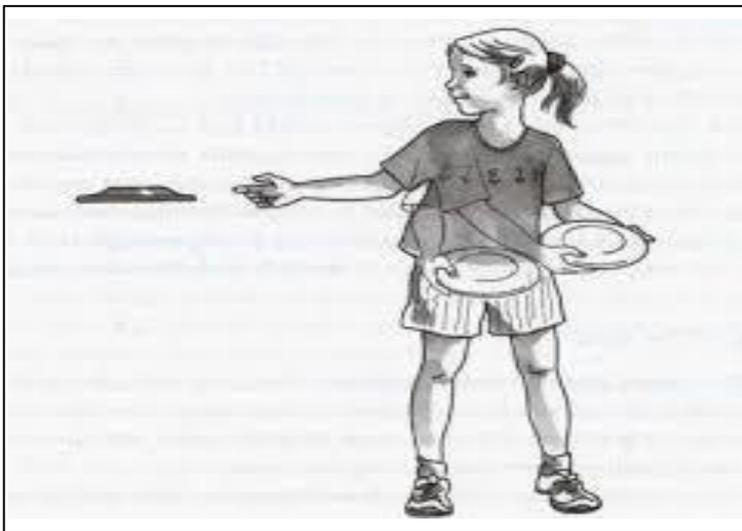
- Imiter un géant et un nain
- Glisser l'un derrière l'autre et faire une vague dans la mer.
- Sauter par-dessus un obstacle comme un cheval.
- Mettre ses chaussettes, puis son bonnet.
- Ramasser de la neige et la lancer en l'air.
- Fantôme : se cacher et tout à coup, se lever en criant.



- Kamera, Smartphone, Tablet, ...
- Nur zum persönlichen Gebrauch
 - Eigenes Smartphone benutzen
 - Nicht öffentlich z.B. kommt auf Schuldatei
 - Benützung der Bilder nur mit Erlaubnis des Schülers (S)
- ❖ **IST**-Bild realisieren/idealer Standort für die Aufnahmen wählen
- ❖ Leiter und SchülerIn (S) definieren ein Ziel
- ❖ S analysiert + beurteilt zuerst die Bilder
- ❖ Mit **SOLL**-Bild Vergleiche ziehen
- ❖ Neue Erkenntnisse umsetzen



- Caméra, Smartphone, Tablette, ...
- Uniquement pour l'utilisation personnelle
 - Utiliser son Smartphone
 - Pas public p.ex. mettre sur serveur de l'école
 - Utilisation des images seulement avec l'accord de l'élève (E)
- ❖ Réaliser une **image réelle** / choisir une bonne position pour l'enregistrement
- ❖ Moniteur et élève (E) définissent un objectif
- ❖ E analyse + évalue en premier les images
- ❖ Comparer avec l'**image idéale**
- ❖ Appliquer les connaissances acquises



Rotation

Avec bâtons :

- Les bâtons sont des lampes de poche qui éclairent la direction vers laquelle il va.
- Changer les bâtons de la main amont à la main avale.
- Jouer au golf
- Bâtons entre les jambes. Le balai montre toujours la direction vers laquelle il va.

Sans bâtons :

- Conduire : tourner la tête et faire des bruits de voiture
- Lancer du poids
- Jouer au frisbee
- Jouer au basketball
- Conduire une voiture de course



Rotation

Avec bâtons :

- Les bâtons sont des lampes de poche qui éclairent la direction vers laquelle il va.
- Changer les bâtons de la main amont à la main avale.
- Jouer au golf
- Bâtons entre les jambes. Le balai montre toujours la direction vers laquelle il va.

Sans bâtons :

- Conduire : tourner la tête et faire des bruits de voiture
- Lancer du poids
- Jouer au frisbee
- Jouer au basketball
- Conduire une voiture de course



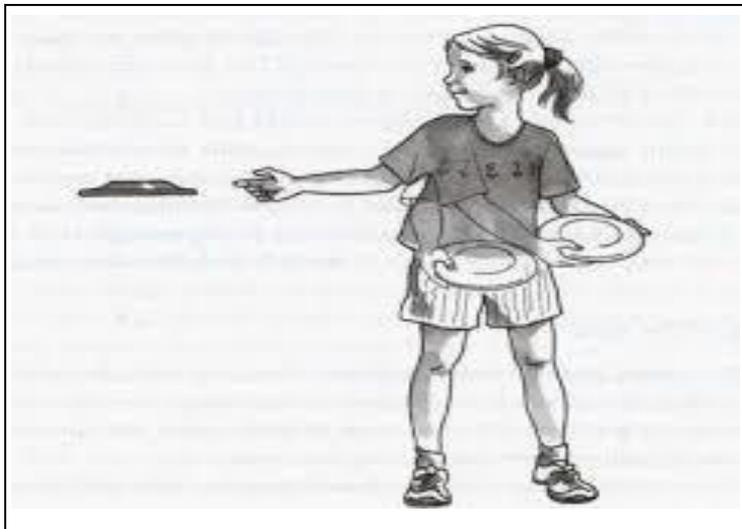
Bascule / Angulation

- Porter une valise lourde d'une seule main
- Bulldozer (avec bâtons plantés dans les fixations)



Bascule / Angulation

- Porter une valise lourde d'une seule main
- Bulldozer (avec bâtons plantés dans les fixations)



Drehen

Mit Stöcken

- Die Stöcke sind Taschenlampen, welche in die Richtung zeigen, in der man sich begeben will
- Stöcke von der bergseitigen zur talseitigen Hand wechseln
- Golf spielen
- Mit den Stöcken als Besen zwischen den Beinen, die immer in die Richtung zeigen, in der man sich begeben will

Ohne Stöcke

- Den Kopf drehen und ein Auto simulieren
- Eine Kugel stossen
- Frisbee spielen
- Basketball spielen
- Einen Sportwagen fahren



Drehen

Mit Stöcken

- Die Stöcke sind Taschenlampen, welche in die Richtung zeigen, in der man sich begeben will
- Stöcke von der bergseitigen zur talseitigen Hand wechseln
- Golf spielen
- Mit den Stöcken als Besen zwischen den Beinen, die immer in die Richtung zeigen, in der man sich begeben will

Ohne Stöcke

- Den Kopf drehen und ein Auto simulieren
- Eine Kugel stossen
- Frisbee spielen
- Basketball spielen
- Einen Sportwagen fahren



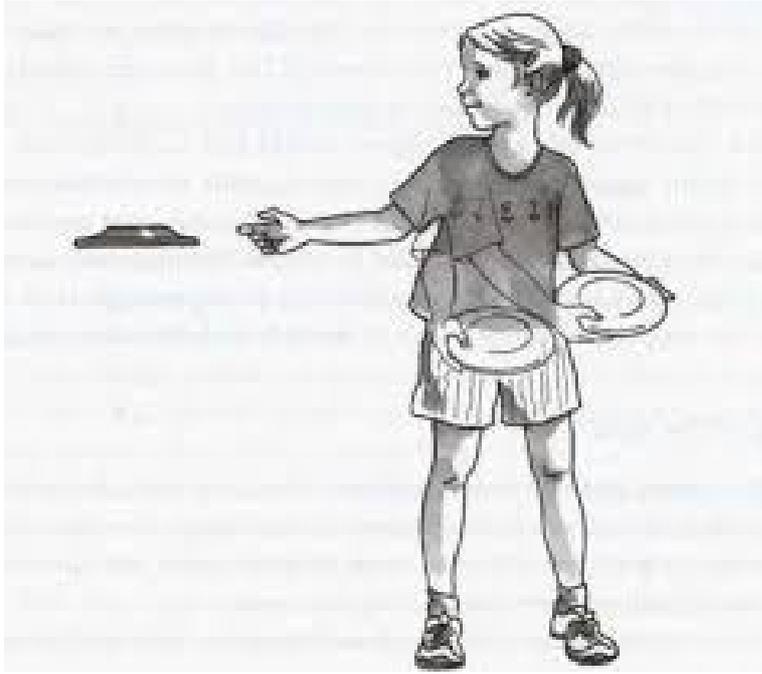
Kippen / Knicken

- Den schweren Koffer in einer Hand halten
- Bulldozer (die Stöcke sind auf der Bindung „festgemacht“)



Kippen / Knicken

- Den schweren Koffer in einer Hand halten
- Bulldozer (die Stöcke sind auf der Bindung „festgemacht“)







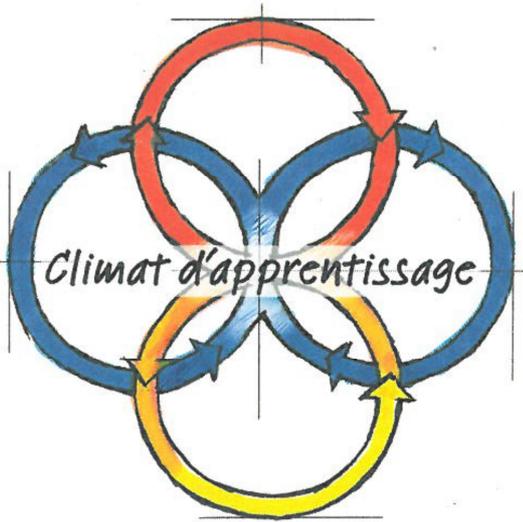


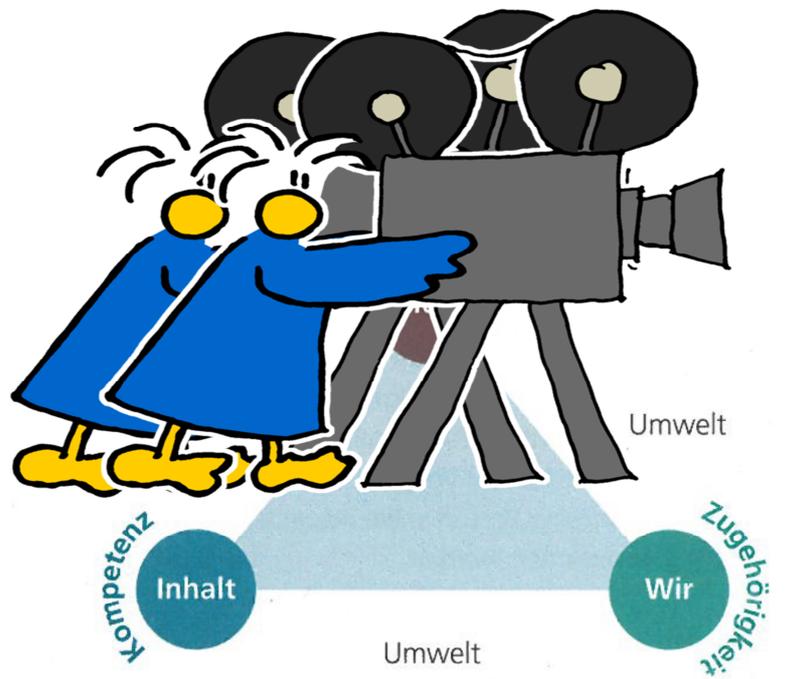
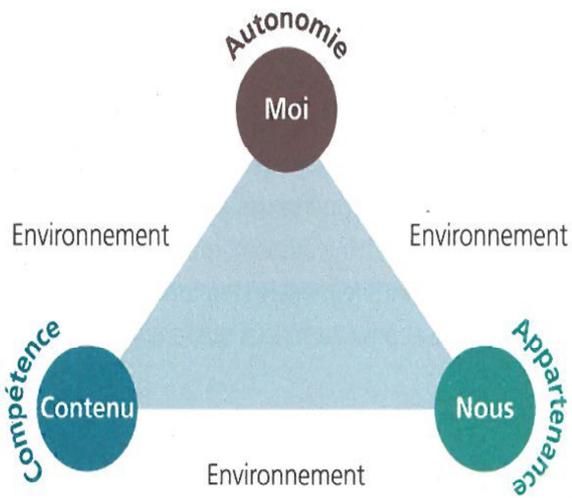
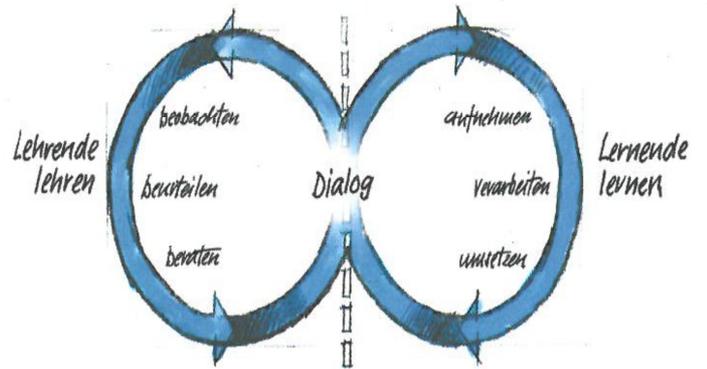
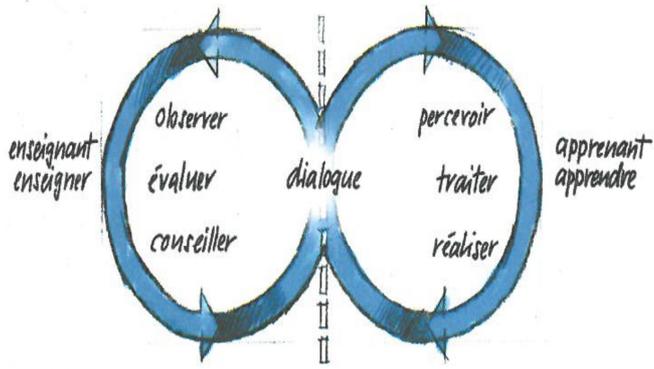












Beugen / Strecken

- Einen Zwerg und einen Riesen nachahmen
- Hintereinander fahren und eine Welle simulieren
- Sich wie ein Ballon aufblasen und ihn zerplatzen lassen
- Seine Socken und dann die Mütze anziehen
- Schnee sammeln und in die Luft werfen
- Du bist ein Geist ; sich verstecken und hervorpreschen

Beugen / Strecken

- Einen Zwerg und einen Riesen nachahmen
- Hintereinander fahren und eine Welle simulieren
- Sich wie ein Ballon aufblasen und ihn zerplatzen lassen
- Seine Socken und dann die Mütze anziehen
- Schnee sammeln und in die Luft werfen
- Du bist ein Geist ; sich verstecken und hervorpreschen

Drehen

Mit Stöcken

- Die Stöcke sind Taschenlampen, welche in die Richtung zeigen, in der man sich begeben will
- Stöcke von der bergseitigen zur talseitigen Hand wechseln
- Golf spielen
- Mit den Stöcken als Besen zwischen den Beinen, die immer in die Richtung zeigen, in der man sich begeben will

Ohne Stöcke

- Den Kopf drehen und ein Auto simulieren
- Eine Kugel stossen
- Frisbee spielen
- Basketball spielen
- Einen Sportwagen fahren

Drehen

Mit Stöcken

- Die Stöcke sind Taschenlampen, welche in die Richtung zeigen, in der man sich begeben will
- Stöcke von der bergseitigen zur talseitigen Hand wechseln
- Golf spielen
- Mit den Stöcken als Besen zwischen den Beinen, die immer in die Richtung zeigen, in der man sich begeben will

Ohne Stöcke

- Den Kopf drehen und ein Auto simulieren
- Eine Kugel stossen
- Frisbee spielen
- Basketball spielen
- Einen Sportwagen fahren

Kippen / Knicken

- Den schweren Koffer in einer Hand halten
- Bulldozer (die Stöcke sind auf der Bindung „festgemacht“)

Kippen / Knicken

- Den schweren Koffer in einer Hand halten
- Bulldozer (die Stöcke sind auf der Bindung „festgemacht“)

Schneesportdisziplinen den Kindern und Jugendlichen unterrichten

Themen :

- Erlernen der Ski- und Snowboardtechnik anhand von Metaphern
- Videobenützung an Schneesporttagen oder Ski- und Snowboardlagern
- Wichtige Elemente des Lernklimas
- Persönliche Technik und Sicherheitsrichtlinien

| | | |
|---|---|--|
| <p>Spielerisches Einwärmen mit Wäscheklammern.</p> | <p>Eine Zone definieren (Viereck: 4-5m x 4-5m).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jeder Teilnehmer erhält drei Wäscheklammern. Er verschiebt sich in der Zone und heftet die 3 Wäscheklammern an drei verschiedene Teilnehmer. Zugleich begrüsst man sich und stellt sich mit Namen vor. Es sind maximal 3 Wäscheklammern an einer Person. 2. Jeder Teilnehmer hat also 3 Wäscheklammern auf sich. Wer kann nun in 3 Minuten am meisten Wäscheklammern ergattern? Wenn man eine Wäscheklammer stiehlt, dann muss man sie an sich anmachen, bevor man weiterspielt. <p><i>Zweiter Teil:</i> Alles mit der linken Hand ausführen.</p> <p>1-2 Fahrten, um Pisten und Schneebeschaffenheit kennenzulernen (je nach Experte).</p> | <p>Material : Wäscheklammern</p> <p>Piste : flach, gesichert</p> |
| <p>Während des Vormittags: Videoaufnahme</p> | <p>Während des Vormittags wird jeder Teilnehmer während einer Abfahrt mit Smartphone, Kamera, Fotoapparat... gefilmt. In der Warteschlange oder auf dem Sessellift schaut er die Bilder an. Wegen logistischen Gründen mit dem Smartphone des Teilnehmers filmen.</p> <p>Ziel: Sich ein Bild seiner selbst machen. Ein Bild haben, Aussensicht. Es gibt kein Expertenfeedback.</p> | <p>Die Teilnehmer können sich zu zweit filmen. zB : bei einer Übung zu den Kernbewegungen</p> |
| <p>Bewegungslernen</p> <p>« Anhand von Metaphern die Kernbewegungen erlernen »</p> | <p>Die Grundhaltung erklären und die Bewegungen aller Formfamilien erkennen (die 3 Kernbewegungen):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beugen / Strecken • Drehen • Kippen / Knicken <p>Metaphern kann man in allen Formfamilien gebrauchen:</p> <p>Beugen / Strecken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eine Giraffe und einen Igel nachahmen - Skifahren wie ein Gummiband, anspannen und lockern. - « <i>Sich aufblasen</i> » wie ein Luftballon und ihn platzen lassen. - <i>Wie ein Känguru springen</i> <p>Drehen (wie ein Kreisel) :</p> <p><i>Mit Stöcken :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Golf spielen - <i>Hexenbesen: Stöcke zwischen die Beine. Der Besen zeigt immer in Fahrtrichtung</i> <p><i>Ohne Stöcke :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Frisbee spielen - <i>Taschenlampe auf Hüfthöhe oder auf den Schultern</i> <p>Kippen / Knicken (der Radfahrer) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kippen wie ein Schaukelpferd. Vor- und rückwärts kippen - Schweben/fliegen wie ein königlicher Adler - <i>Eine Schubkarre verschieben/leeren</i> - <i>Fliegen wie ein Segelflugzeug.</i> | <p>Pro Kernbewegung 1 oder 2 Pisten fahren</p> |

Schneesporttage ski/snow 2014/2015

| | Ende des Vormittags gemäss Kursverantwortlicher | |
|---|--|--|
| Spielerisches Einwärmen mit Wäscheklammern | <p>Die behaarte Statue : Eine behaarte Statue befindet sich in der Mitte einer definierten Zone(4-5m x 4-5m).1-2 Wächter sind auch in dieser Zone, alle anderen sind ausserhalb.</p> <p>Wer kann eine Wäscheklammer ergattern, ohne von den Wächtern berührt zu werden? Wer von einem Wächter berührt wird, muss zwei Runden um die Zone rennen, bevor er wieder mitspielen kann. Wer eine Wäscheklammer ergattert bringt sie dem Leiter. Das Spiel kann man zeitlich beliebig ausweiten.</p> | <p>Material : Wäscheklammern</p> <p>Piste : flach, gesichert</p> |
| Video im Schulbetrieb | <p><i>In Dreiergruppen oder die ganze Gruppe.</i> In kleinen Gruppen erarbeitet man während zweier Abfahrten eine kleine Synchrovorstellung. Der Experte filmt die Darbietung mit dem eigenen Smartphone oder mit dem eines Teilnehmers. → Was macht man mit diesem Material? Was gibt es für Möglichkeiten? → Ganz abgesehen von einer Aussensicht, die man erhält, können im schulischen Rahmen, Videoaufnahmen auch etwas Spielerisches vermitteln. → Videosequenzen einsammeln und am Abend zeigen. „Magisto“ Applikation oder andere.</p> | |
| Technische Weiterbildung | <p>Auf Wunsch technische Themen erarbeiten? Wenn keine Wünsche, dann: vom Parallelschwung zum geschnittenen Schwung (Carven).Die verschiedenen Elemente des Carvingschwunges erkennen.</p> <p>Ein persönliches Ziel angeben (Grundhaltung, Kernbewegungen,...) bevor man filmt, dann zu zweit oder dritt zielorientiert arbeiten. Filmen und sich filmen lassen, wo und wie filmen ? → cf. Karte</p> | <p>Karten / Technik-bilder</p> <p>Karte Film</p> |
| Weitere Themen die behandelt werden | <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheit (Kantonale Richtlinien, FIS-Regeln, Leiter = Vorbild) - Lernklima → Karten - Die Limiten der Videobenützung aufzeigen (zeitaufwendig, sich nicht in Analyseeinzelheiten verlieren, aufpassen wie man ein Feedback erteilt (Wortwahl, positive Verstärkung), auf die Bild und Videoqualität achten - Diskussion um die Bildrechte. | |