

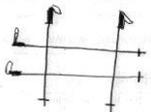


Note

Schneesportarten den Kindern unterrichten

Themen :

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

<p>Spielerisches Einwärmen</p>	<p>Einwärmen „Schüffli versenke“</p> <p>Kreuz mit 4 Stöcken →</p>  <p>3 « PET » -Deckel der gleichen Farbe pro Mannschaft. Cf : https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA</p> <p>Mögliche Varianten: rennen ohne Ski / rückwärts / mit einem Ski / mit beiden Ski...</p> <p><i>1 Abfahrt zum Einfahren (der Experte entscheidet ob mehr)</i></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) <p>→ Die didaktischen Karten der letzten Jahre zeigen und als Referenz angeben. Abrufbar auf der Homepage des Sportamtes (www.sportfr.ch)</p>	<p>2 Fahrten für 3 Kern- bewegungen</p>
<p>Sicherheit (Vormittags)</p>	<p>Ohne viel zu erzählen, die 10 FIS-Regeln, während der Vormittags-fahrten, wiederholen.</p> <p>Fis-Ski Regeln</p> <p>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 (betroffenPersonen) 	

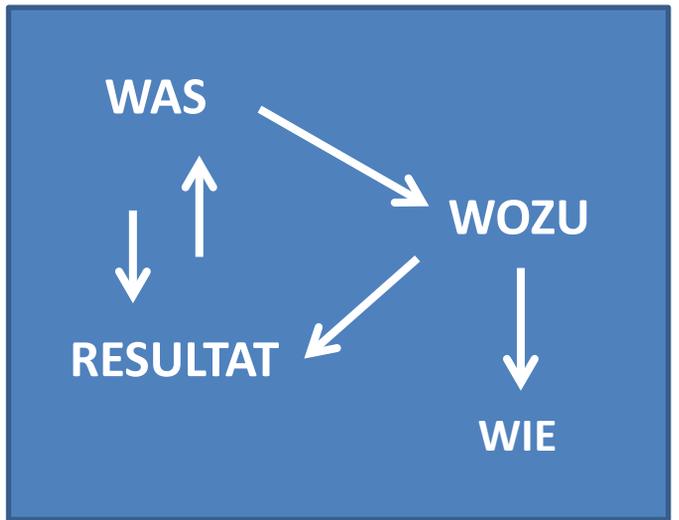
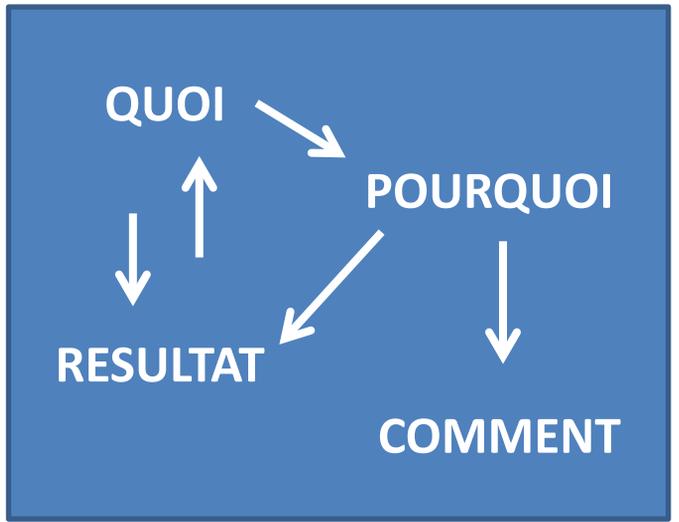
<p>Übungen für die persönliche Technik</p>	<p>An der persönlichen Technik der Teilnehmer arbeiten, dank der Variation: Gerutschte // - Schwünge : > Zu zweit hintereinander > Auf verschiedenem Gelände > Trichter oder Korridor > Skifahren und die Steuerphase 1 verlängern > Die didaktischen Karten der letzten Jahre erwähnen > Die Kernbewegungen variieren > Switch</p> <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>	<p>Ein adäquates Gelände wählen</p>
<p>Am Mittag</p>	<p>Am Ende des Mittagessens, Beispiele des Vormittags besprechen : Ziel: Geschnittene // - Schwünge ausführen Vom Ziel ableitend haben wir 4-5 Aktivitäten durchgeführt → Mit Teilzielen verbinden... Dann evaluiert man, ob die Aufgabe erfüllt wurde, oder ob man einen neuen Zyklus beginnen soll... Cf. J+S Schema</p>	<p>Leere Karte + Karte mit J+S Schema</p>
<p>Einwärmen</p>	<p>Diamantendiebe... In einem abgesteckten Viereck, stehen 2 Polizisten in einer Ecke und die anderen Teilnehmer sind Räuber und besetzen den Raum des Vierecks. 5 Diamanten (« PET »-Deckel) wurden in die Hände der Räuber verteilt. Die von den Polizisten angeschlagenen Räuber, müssen die Hände öffnen. Wenn sich da Diamanten befinden, kann der Polizist sie nehmen. Alle bewegen sich weiter frei im Raum. Wie lange dauert es bis die Polizisten alle</p> <p>Diamanten finden? Varianten: Die Räuber können sich die Diamanten zuschieben. Wenn ein Räuber getroffen wurde, kann der Polizist nur eine Hand zum Öffnen auffordern. Der Polizist muss danach 3 Sekunden warten bevor er weiter jagt.</p>	<p>Gelände; flach, sicher</p>
<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,...</p>	<p>Ein adäquates Gelände wählen</p>

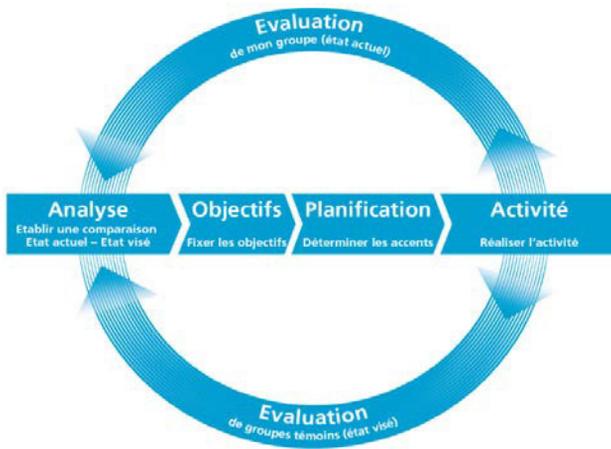
	<p>2-3 schwierige Übungen ausführen und dabei auf die Sicherheit achten:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Koordinationsschwierigkeit > Zu steiles Gelände > Keine zusammenhängenden Übungen... <p>Nach 1-2 Fahrten, das « Schlamassel » beenden! Die Teilnehmer erörtern, was an der Lektion nicht gut war!</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.)

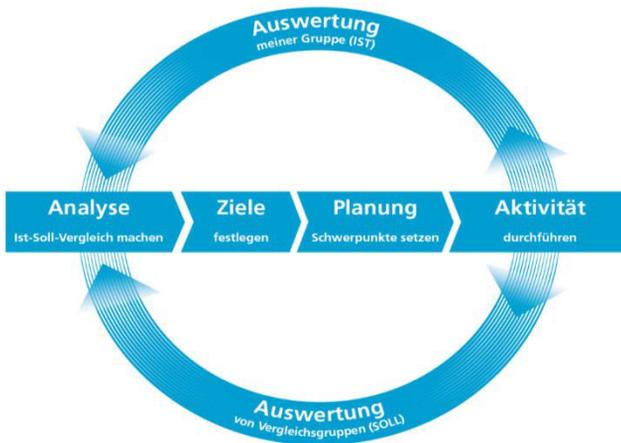
«Derjenige, der nicht weiss wohin er geht, hat gute Chancen irgendwo hinzukommen.»
Mark Twain (1835 – 1910)

«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>

