

Ideenkatalog (ein Gemeinschaftswerk der SSL Saison 08/09)

Pflugdrehen E

Thema Zirkus; Gelände -> flach, leicht geneigter Hügel

Aufwärmen, Gruppe kennen lernen -> Morgenritual

Skigewöhnungsübungen -> mit einem Ski Kickboard fahren / leichter Aufstieg zum Bahnhof

Spiel: Zugfahrt (in einer Reihe eng hintereinander, auf die Beine des Hinteren sitzen)

Fahren in der Falllinie im Pflug / auf Punkt bremsen -> beim Zirkus an der Kasse anstehen, am Kiosk Popcorn/Glace kaufen, Abfall in Eimer werfen

Spiel: Concordia Boogie Woogie

O/D: Wir sind auf dem Zirkusgelände. Wo sind die Tiere? Wo ist unser Sitzplatz? -> mit Scheinwerfer am Bauch im Zirkuszelt herum leuchten

B/S: Welche Tiere gibt es im Zirkus (grosse und kleine, Augenhöhe)? Wo sind die Artisten (Luft / Boden)?

Spiel: Affenfangis

Schluss (im Kreis) -> Jedes Kind zeigt etwas vom Zirkus vor und die anderen raten was es ist. Applaus nicht vergessen!!

Pflugdrehen E

Thema Indianer; Gelände -> flach, leicht geneigter Hügel; Hilfsmittel -> Stöcke, Tücher

Aufwärmen, Gruppe kennen lernen -> Stöcke sind Lagerfeuer, Feuer anzünden (blasen oder mit einer Welle), jedem Kind einen Indianernamen geben, Indianertanz um das Feuer, (Verlassen des Lagers) Pferd putzen, satteln und aufsteigen, Ritt zum Fluss

O/D: Mit Pfeil und Bogen zielen und schießen, Lasso werfen, dem Pferd die Richtung weisen (Zügel)

B/S: Pflug weit/eng (Hände zw. Knie), unterwegs Früchte vom Baum sammeln oder Blumen pflücken, dem Fluss entlang Wäsche waschen und aufhängen
Vorsicht Hindernis (Schlange) -> Bremsen auf Punkt!

Schluss -> Zurück zum Lagerfeuer, Stöcke entfernen und mit Bogentreten im Kreis Feuer löschen!

Pflugschwung E

(Thema Samichlaus; Gelände -> flach, leicht geneigter Hügel; Hilfsmittel -> Stöcke, Seil, Nudel)

Aufwärmen, Gruppe kennen lernen -> Morgenritual vom Samichlaus (im Kreis, ohne Ski), dann geht er zum Esel in den Stall (Stafette machen).

Spiel: Schwarzer Mann (Wer ist das lauteste Eseli? -> stampfen und fortspringen wenn Samichlaus kommt)

Schlitten anspannen (2-er Gruppe Samichlaus und Esel, mit Seil)

Schrägfahrt

-> Start im Pflug (immer wieder bremsen, da Eseli schnell läuft -> beide Seiten und wechseln)

-> Start parallel (Samichlaus legt Stöcke parallel auf den Weg, fahren wie Spur des Schlittens -> beide Seiten und wechseln)

Pflug / Parallel im Wechsel, Samichlaus spielt Handorgel (O/D, B/S)

O/D: Samichlaus fährt durch den Wald (Menschenslalom), macht den Hampelmann weil er friert

B/S: dicke und dünne Samichläuse (breite/schmale Skistellung) Kurven um gesteckte Stöcke (Eiszapfen und Pilze einsammeln gegen Hunger und Durst)

Schluss -> Samichlaus ist Päckli, Kinder dürfen das Päckli öffnen (Chlaussprüchli?)

Parallelschwung A

(Themen Olympische Spiele, Harry Potter, Eisenbahn; Gelände -> blaue Piste; Hilfsmittel -> Stöcke/Fähnli/Seil/Ballon/Nudel)

Aufwärmen, Gruppe kennen lernen -> Stafette

Schrägfahrt Skistellung parallel -> Spur mittels Seil oder Skistöcken vorgeben.
Hüftbreite Skistellung-> Ballon zwischen den Beinen, Nudel zwischen den Beinen (Hexenfahrt)

Lokführer & Wagen: auf Schienen fahren -> der Lokführer gibt die Spur vor, Wagen kontrolliert die Skistellung. Variieren Breit- / Schmalspurbahn

K/K: Pendeluhr (Zeitmessung)

O/D: Golf spielen, Diskus werfen (Vorsicht, nicht überdrehen!). Schwung in leichter Falllinie mit Stöcken markieren mit innerer Hand Stöcke berühren.

Mit Steuerrad Richtung ändern -> Scheinwerfer zeigt den Weg -> Variation:
Skistöcke auf Hände legen
B/S: Basketball prellen und werfen, Stöcke/Fähnli einstecken (= Athlet) oder
Menschenslalom-> Welle und Applaus bei jedem Athleten
Stöcke in der Mitte halten in Schrägfahrt gebeugte Haltung (Hände tief, bei den
Schuhen) für die Schwungauslösung kommen die Arme nach oben bis über Kopf
(Vogel fliegt).

Kurzschwingen E

(Gelände für Aufwärmen/Koordination -> flach; Hilfsmittel -> Skistöcke)

Aufwärmen: Bobrennen, Vater Abraham, Filmen, Elefantenwäsche im Kreis
Spiel: Römisches Wagenrennen (Stafette)

Koordinative Fähigkeiten und Rhythmus: Stehen in Kreis ohne Ski -> Stock
(Variante: Stöcke!) vom/zum Nachbarn links/rechts fangen/werfen (Seite
wechseln)

B/S: Im Stand mit Ski -> Stockeinsatz im Takt

In Schrägfahrt zu einem Lied im Takt mit Stockeinsatz l/r (Piste -> leicht
abfallend)

Schrägfahrt mit Talstockeinsatz (beide Seiten)

dito mit Hüpfen

O/D: Stoppschwung -> „Hau“ in Falllinie fahren, „Ruck“ sofort Stoppschwung
(parallel, beide Seiten)

Schrägfahrt leicht anbremsen, Stockeinsatz mit Hüpfen -> Seite wechseln
2x anbremsen beim 3.ten x um den eingesteckten Stock springen (beide Seiten)

Verkürzen auf 1x beim 2.ten x springen

Schwung an Schwung reihen, gehüpft

Kurzschwingen A

(Gelände -> gut präparierte Piste, rot – schwarz; Hilfsmittel ->
Slalomstangen/Stöcke)

Auf vorgegebener Strecke möglichst viele KS, Trichter fahren, extremer
Kanteneinsatz mit Partner, welcher als „Schlepper“ die Stöcke des Partners in der
Falllinie runterzieht.

Zur Stabilisierung des Oberkörpers -> Stöcke als Bilderrahmen, Stöcke auf den
Händen balancieren, Stöcke hinter dem Rücken in Jacke und Hose stecken.

Rhythmusübungen -> Takt mit eigenen Stöcken vorgeben, Rhythmus vom
vorderen Partner übernehmen. Mit Geländewahl variieren.

Kurzschwinger G

(Gelände -> gut präparierte, schwarze Piste; Hilfsmittel -> Slalomstangen/Stöcke)

Formationsfahren nur KS, Varianten: Fliegend, Norweger, Charleston, Ollie, Schweden

Carven E

(Gelände -> gut präparierte, breite Piste; Hilfsmittel -> Ballon, Gummiband, Ring)

K/K: Schrägfahrt in paralleler, hüftbreiter Skistellung -> viel, wenig, kein Kanteneinsatz, gegen den Hang liegend, aufrecht fahren

B/S: Bergski belasten, entlasten, Bergbein beugen, strecken

Offene, geschlossene Skistellung -> als Hilfe/Kontrolle: Ballon zwischen den Beinen (Ballon muss zwischen den Knien bleiben!), Gummiband um die Beine (Gummiband muss gedehnt sein und darf nicht runterrutschen!)

B/S, O/D: Beim Carven an einen Ballon denken -> aufblasen – warten - Luft raus lassen, vom grossen Zeh - über den ganzen Fuss - zur Ferse abrollen

Carven A

K/K: ohne, mit viel Hüftknick fahren

O/D: grosse, kleine Radien fahren

Alt bekannt aber auch hier anwendbar -> mit Scheinwerfer fahren, ohne Stöcke „Schraubenzieher“ fahren (Hände am Körper, Arme seitlich ausstrecken), mit Stöcken Schubkarre fahren, Töff fahren (ohne Stöcke in der Hocke fahren)

Partnerübung bei Niveauunterschied -> Zwei zusammen halten sich in der Mitte bei der Hand oder an einem Ring mit einer Hand fest, der „Innere“ zieht den „Äusseren“ um die Kurve.

Körper in Schwung „reinhängen“ und dabei Innenstock „auflegen“

Partnerübung -> Hintereinander fahren, Spurkontrolle, Verfolgungsjagd verschiedene Radien (mit/ohne Stöcke), Lift fahren -> konsequent hoch/tief

Carven G

360°, Body Carve, Crab, Crawl -> bei all diesen Varianten gilt Vorsicht!

Springen E

(Ideen u.a. von Claudia Wyrsh-Grischott)

Springen: übertriebenes B/S im Stand mit Absprung, Übung im Stand zu Dritt, der Mittlere

- > lässt sich mit gespanntem Körper vor- und zurück kippen/fallen
- > „gefriert“ in der Monkeyposition und lässt sich von den zwei Anderen unter den Armen hochheben

B/S: Jeden Buckel nutzen, Gruppe fährt hintereinander

- > der Erste bestimmt die kleine Welle, auf der ein Streck sprung gesprungen wird, die anderen ahmen diesen Sprung nach
- > auf Kommando „Sprung“ springen alle ab, spannen den Körper um dann wieder weich zu landen
- > der Erste legt „Hindernisse“ (Mützen, Handschuhe etc.) alle springen darüber, der Letzte sammelt alles ein

Während der Fahrt versuchen

- > mit Vor- resp. Rücklage abspringen
- > über Slalomstangen rhythmisch springen und weich landen
- > vor Absprung best. Markierung am Boden berühren
- > zu Laurentia-Lied abspringen

Springen A

In Buckelpiste auf vorgegebener Distanz 2,3,4,... Sprünge machen

Springen G

Sprung: ein Bein anziehen, Päckli, Grätsche, Grab, Cross, Helikopter, Twister

Freestyle

(Gelände -> ruhige, breite oder coupierte Piste)

Nose Turn (180°-Drehung auf den Skispitzen aus Vorwärtsfahrt), Tail Turn (dito aus Rückwärtsfahrt), 180° aus Stand oder auf Buckeln im Gelände (Walzer alleine/mit Partner), Rückwärts fahren mit Blick „vorwärts“ zwischen den Beinen
-> aufrecht fahren mit Blick zurück auf Innen/Aussenseite

Viel Spass beim Unterrichten!