



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Ski-Gymnastik war gestern

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Ski-Gymnastik war gestern

– fit werden für eine Ski-Ausfahrt

Manuela Brugger, Wiesbaden

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

Zeit	4 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 5–9
Ort	Sporthalle
Ziel	Vorbereitung auf die Skifahrt
Kompetenzen	Skifitness; Gleichgewicht halten; Gleit-, Fahr- und Rollerfahrten machen; Bewegungsrepertoire erweitern
Vorkenntnisse	keine

Fachliche Hinweise

Früher sprach man von „Ski-Gymnastik“, heute lauten die meisten Titel zur wintersportlichen Vorbereitung „Workout/Fitness für den Wintersport“. Doch egal, wie es genannt wird, ist es unerlässlich, sich mit Ausdauer und Training bestimmter Muskelpartien (beim Skifahren vor allem Gesäß, Oberschenkel und Waden) zu beschäftigen, wenn man Muskelkater und Frust vermeiden will.

Auch den Sicherheitsaspekt sollte man nicht außer Acht lassen: Eine geistige und sportliche Vorbereitung gewährt Sicherheit beim Skifahren, denn wer keine Kraft mehr hat, gefährdet sich und andere. Um beim späteren Skifahren Unfälle, Verletzungen und Muskelschmerzen zu vermeiden, sollten sich die Schüler zuvor nicht nur mental damit beschäftigen, sondern sich einige Wochen vor der Reise auch körperlich fit machen, um Spaß und Erfolg im Schnee zu erleben.

In den folgenden Materialien wird ein geeignetes Ski-Workout aufgezeigt.

Praktische Tipps

Bevor die Schüler die Ski-Ausfahrt antreten, sollten sie ca. sechs Wochen vorab ihre Ausdauer trainieren, sodass sie einen zehn- bis zwanzig-minütigen Ausdauerlauf durchhalten. Als Alternative zu den Aufwärmspielen zu Beginn einer Stunde könnten also auch Ausdauerläufe stattfinden.

Wenn die Schüler den Ablauf eines Zirkeltrainings noch nicht kennen, planen Sie hierfür eine Extra-Doppelstunde ein. Stellen Sie sicher, dass die Schüler die Aufgaben verstanden haben und richtig durchführen. Außerdem sollte eine körperliche Überforderung bei den Übungen vermieden werden. Differenzieren Sie je nach Leistungsvermögen Ihrer Lerngruppe (z. B. weniger Stationen aufbauen, Aufgaben auf unterschiedlichem Niveau anbieten, homogene Trainingspartner oder -gruppen zusammenstellen usw.).

Besprechen Sie evtl. mit der Schulleitung und anderen Fachkollegen, ob Sie am Ende der Unterrichtseinheit oder auch zwischendurch in der Aula oder in der Halle zusätzlich skigymnastische Übungsbausteine für alle anbieten. DVDs oder Internetportale liefern hierzu Filme, die eingespielt werden können und die Schüler zum Mitmachen animieren. Währenddessen können Sie den Schülern direkte Hilfen oder Korrekturen geben.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Ski-Gymnastik war gestern

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

