



# SCHOOL-SCOUT.DE

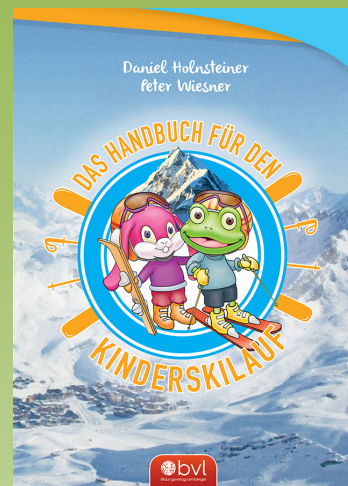
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Handbuch für den Kinderskilauf*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)





Vorwort und Danksagung.....	6
-----------------------------	---

## 1 Einleitung..... 7

1.1 (Bewegungs-) Lernen im Kindesalter.....	8
1.2 Unterteilung in gängige Altersstufen.....	10
1.3 Das Lernen einer Bewegung.....	12
1.4 Methodische Ansätze, Möglichkeiten und Zugänge.....	17
1.5 Methodische Grundsätze.....	21
1.6 Methodische Hilfsmittel.....	22
1.7 Bewegungslehre für den Kinderskilauf.....	25

## 2 Spiele und Übungen in der Ebene..... 29

2.1 Hände klatschen und Namen sagen.....	31
2.2 Mein rechter Platz ist leer.....	32
2.3 High Five.....	33
2.4 Magnetismus.....	34
2.5 Versteinern.....	35
2.6 Zwerg - Riese - Storch.....	36
2.7 Elefanten fangen.....	37
2.8 Flieger in der Ebene.....	38
2.9 Der Zirkus ist am Berg.....	39
2.10 Schattenspiel.....	40
2.11 Schnappball.....	41
2.12 Staffellauf.....	42
2.13 Anschnallen.....	43
2.14 Elefantenherde trampelt durch den Dschungel.....	44
2.15 Roller fahren.....	45
2.16 Slalom laufen mit einem Ski.....	46
2.17 Bäume wackeln im Wind.....	47
2.18 Blumen zeichnen.....	48
2.19 Eisenbahn fährt durchs Land.....	49
2.20 Katzen schleichen durch den Schnee.....	50
2.21 Stern übersteigen.....	51
2.22 Pferdeschlittenrennen.....	52
2.23 Hindernislauf.....	53
2.24 Seilziehen.....	54
2.25 Hauptfehler – Anweisungen – Aufgabe.....	55



# DAS HANDBUCH FÜR

## 3 Spiele und Übungen zum talwärts Gleiten..... 57

3.1	Fahren wie ein Zwerg.....	59
3.2	Zwerg - Riese.....	60
3.3	Durch den Tunnel fahren.....	61
3.4	Rennfahrer.....	62
3.5	Einkaufen.....	63
3.6	Cowboy reitet durchs Land.....	64
3.7	Stangentransport.....	65
3.8	Zug fährt ab.....	66
3.9	Hand in Hand.....	67
3.10	Ballkünstler.....	68
3.11	Ball werfen.....	69
3.12	Nebeneinander Ball zuwerfen.....	70
3.13	Tiere gleiten talwärts.....	71
3.14	Schlangen übersteigen.....	72
3.15	Skispringer.....	73
3.16	Hunderttausend Mäuseschritte.....	74
3.17	Hauptfehler - Anweisungen - Aufgabe.....	75

## 4 Spiele und Übungen zum talwärts Rutschen auf den Innenkanten (Pflug)..... 77

4.1	Standübung Pflug.....	79
4.2	Bälle wegstossen.....	80
4.3	Ball zwischen den Knien.....	81
4.4	Bremslokomotive.....	82
4.5	Im Fahren mehrere Gegenstände wegstossen.....	83
4.6	Pizza - Pommes.....	84
4.7	Lokomotive fährt in den Bahnhof.....	85
4.8	Flugzeuglandung.....	86
4.9	Auto fährt in die Garage.....	87
4.10	Auto bremst vor einer Mauer.....	88
4.11	Hauptfehler - Anweisungen - Aufgabe.....	89



## 5 Spiele und Übungen zum fahren von Richtungsänderungen

5.1	Würfel und Bälle im Korridor wegkicken	93
5.2	Blinken	94
5.3	Rennwagen fährt in die Boxengasse	95
5.4	Motorrad fahren	96
5.5	Handzeichen geben	97
5.6	Auto fährt in Parklücke	98
5.7	Indianer späht ins Land	99
5.8	Paddelboot	100
5.9	Adler segeln über die Piste	101
5.10	Superman fliegt los	102
5.11	Etwas ins Tal servieren	103
5.12	Zwerg - Riese mit schräg gestellten Stangen	104
5.13	Stubby in Hüfte	105
5.14	Stange in Kniekehle	106
5.15	Hauptfehler – Anweisungen – Aufgabe	107

## 6 Erlernen des Liftfahrens

6.1	Pyramide hochsteigen	111
6.2	Leiter hochsteigen	112
6.3	Einen Tannenbaum zeichnen	113
6.4	Der Zauberteppich	114
6.5	Schleppliftfahren	115
6.6	Hauptfehler - Anweisungen - Aufgabe	116

## 7 Anhang

7.1	Materialien und Hilfsmittel im Skikindergarten	118
7.2	Stationenbauten	119



# DAS HANDBUCH FÜR

## Vorwort

Die Technik des Skilaufs entwickelt sich immer weiter. Viele von uns haben schon mehrere sogenannte neue Techniken erlernen können oder müssen. Gleichzeitig erweitert sich auch der Wissensstand im Bereich des motorischen Lernens ständig. Vieles, was früher galt, hat jetzt angeblich keine Berechtigung mehr.

Dieses Buch versucht nun die neueren Wissensstände der Pädagogik und der Sportwissenschaften aufzuzeigen und sie mit den wesentlichen Bewegungsmerkmalen des Anfängerskilaufts (vor allem im Kinderskilauft) zu vereinen. Die hier angeführten Übungen sind in zahlreichen Kinderskilauftkursen erfolgreich angewendet und weiterentwickelt worden. Sie sind aber trotz allem nur ein Auszug aus einem umfassenden Erfahrungsschatz der Autoren und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sollen als Ideen und Beispielgeber dienen und helfen, den roten Faden beim Lehren nicht zu verlieren.

Die Zielsetzung war, diesen Anforderungen gerecht zu werden und eine Handreichung für den Kinderskilauft und hier im speziellen für den Anfängerunterricht zu gestalten.

## Unser Dank geht an:

Robert Kolbrich, der sich bereit erklärt hat, die Fotos für dieses Werk zu machen und zu bearbeiten.

Norbert Meister, Ausbildungsleiter der BSPA Wien, für seine fachliche Beratung.

Das Wintersportteam der Naturfreunde Neuzeug, das uns bei der Erstellung dieses Werkes über Jahre tatkräftig unterstützt hat.

Einen ganz speziellen Dank verdient Wolfgang Weiss, der uns während der Entstehung immer wieder mit Rat und Tat zur Seite gestanden ist und somit durch seine fachliche Kompetenz einen erheblichen Beitrag für das Gelingen dieses Buches geleistet hat.

## 1 Einleitung

An den Kinderskilauflauf wird die Anforderung gestellt, einerseits die Freude an der Bewegung zu vermitteln und andererseits eine breite technische Grundausbildung zu schaffen, welche die Basis für ein ungestörtes Weiterlernen bildet. Ein weiteres Ziel ist es, den Kindern Rahmenbedingungen für das Erlernen von Kompetenzen zu bieten, die ihnen bei der Auswahl der passenden motorischen Lösung helfen, um alleine und selbstständig mit Freude und sicher die unterschiedlichsten Pisten zu bewältigen. Damit überhaupt mit einem erfolgreichen Skiunterricht begonnen werden kann, gilt es aber auch, dass sich die Skikursgruppe zu einer Lerngemeinschaft bildet. Erst wenn sich die Individuen zu einer mehr oder weniger sozialen Gruppe geformt haben, kann sich der Einzelne wieder auf sich selbst und auf das Erlernen des Skifahrens konzentrieren. Zusätzlich brauchen Kinder ein positives Lernumfeld, in dem sie sich wohl und sicher fühlen, um sich dem zu Lernenden widmen zu können. Hänseleien und Streitereien unter den Kindern behindern den Lernfortschritt enorm.

Aber nicht nur die Beziehung und das Verhalten der Kinder untereinander sind für einen gelungenen Skitag wichtig, sondern auch das Verhältnis zur Skilehrerin/zum Skilehrer ist für den Erfolg oder Misserfolg des Kurses entscheidend. Um als Führungsperson und auch als Vertrauensperson anerkannt zu werden, sind Fähigkeiten wie Empathie, Geduld, Gelassenheit, aber auch Humor, Begeisterungsfähigkeit und Offenheit von Bedeutung. Gerade Kinder sind sehr feinfühlig und erkennen Unsicherheit und Angespanntheit schnell. Wer sich der Rolle als Skilehrerin/Skilehrer nicht sicher ist oder keinen roten Faden in der Planung hat, die/der wird einen schweren Stand bei den Kindern haben. Je größer aber die fachliche und soziale Kompetenz ist, umso lustiger (für alle Beteiligten) und erfolgreicher wird der Kinderskiunterricht ablaufen. In seinem Buch „Kommunikation im Sportunterricht“ schreibt Paul Klingen dazu folgendes:

*„Lehrer brauchen zur Bewältigung dieser anspruchsvollen Arbeit ein Höchstmaß an Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz. Insbesondere in den interaktiven Bezügen sind diese Kompetenzen dann situativ abzurufen.“<sup>1</sup>*

Die nachfolgenden Anmerkungen, Überlegungen und Übungen sollen der/dem interessierten Leserin/Leser als hilfreiche Handreichung beim nächsten Kinderskikurs dienen und einen langjährig erprobten Zugang zum Kinderskilauflauf aufzeigen.

<sup>1</sup> Klingen, P.: Kommunikation im Sportunterricht. Hohengehren 2013, S. 21

## 1.1 (Bewegungs-) Lernen im Kindesalter

Kinder werden in einer Gesellschaft groß, in der sich einiges im Laufe der Zeit verändert hat. Die Medienvielfalt mit ihrer Vielzahl an Kinderprogrammen, dem Zugang zu Spielkonsolen, PCs und dem Internet, kombiniert mit der Verbauung von immer mehr freien Flächen, die den Kindern als natürliche Bewegungsräume dienten, führen zu einer veränderten Bewegungskultur. Der gesellschaftliche Anspruch an den familiären Lebensstandard bewirkt, dass Kinder immer früher und länger in betreuten Aufbewahrungsstätten sind und der natürliche Bewegungs- und Forscherdrang der Kinder somit entweder unterdrückt oder in geordneten, gelenkten und kontrollierten Umgebungen durchgeführt wird. Hierbei gelten andere vorgegebene Normen, Werte und Regeln als beim freien Spielen mit Freunden im Park, auf der Wiese oder im Wald, wodurch auch der Zugang zum Bewegungslernen beeinflusst wird.

Trotz der oben angeführten gesellschaftlichen Entwicklungen gibt es ein paar für fast alle Kinder gültige physiologische und psychische Besonderheiten, auf die im Folgenden etwas näher eingegangen wird.

Kinder lieben Abwechslung, Kurzweiligkeit, Spiele und natürlich den Wettkampf. Sie sind gut belastbar und verfügen über kurze Regenerationszeiten. Kinder denken sehr zweckorientiert, sie tun nur Dinge, die ihnen für die Sache sinnvoll erscheinen. Es ist für sie nicht von vornherein einzusehen, warum man auf der freien Piste Bogen fahren soll, wenn die Abfahrtsstars auch gerade den Berg hinunterrasen. Das Kurven um Bälle, Stangen und Hütchen erscheint ihnen dagegen als sinnvoll und lustig. Das Erleben der neuen Umwelt, das Verhalten in der neuen Gruppe, die notwendige Erziehung zur Selbstständigkeit und zusätzlich noch das Erlernen eines neuen Bewegungsprogramms bedeuten für Kinder (je nach Altersstufe und geistiger Entwicklung) ein mehr oder weniger großes Maß an physischer und psychischer Belastung.

Will man am bisher beschriebenen Kinderbild nicht blind und möglicherweise erfolglos vorbeiterrichten, so erscheint es zweckmäßig, sich hinsichtlich Methoden, Vorgangsweisen und Übungen daran zu orientieren.

Für die unterschiedlichen Altersstufen gibt es Besonderheiten, die bei der Planung und Gestaltung des Bewegungslernens/Skikurses von Interesse sind und daher Beachtung finden sollten. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Kinder eine ausgeprägte motorische Lebendigkeit haben, die durch ein vielseitiges Bewegungsangebot im Skikurs genützt werden kann. Vor allem jüngere Kinder reagieren sehr gut auf äußere Reize. Diese lenken sie von der Bewegungssteuerung ab, wodurch auch schwierigere Aufgaben sehr schnell kognitiv gelöst werden können. Selbst gesammelte Bewegungserfahrungen werden von Kindern sofort umgesetzt. Diese beiden

## ■ Materiale Hilfen

Es gibt eine Vielzahl an materialen Hilfen für den Skilauf. Beginnend von Hütchen über Stangen bis zu Bällen ist grundsätzlich alles erlaubt. Aber auch das Gelände an und für sich mit seinen unterschiedlichen Gefällen, den Kuppen und Übergängen bietet eine schier unbegrenzte Vielfalt für materiale Hilfen. Materiale Hilfen sind auch nicht einzelnen Könnensstufen vorbehalten, sondern sind für alle Niveaus einsetzbar. Durch die Verwendung unterschiedlichster Materialien in den buntesten Farben können die Skianfängerinnen/ Skianfänger sehr gut angesprochen werden und sie bieten ihnen optische Hilfen in vielen Belangen. Sei es als Abgrenzung des Übungsraumes oder als anzupeilendes Ziel. Die Einsatzmöglichkeiten erscheinen nahezu unbegrenzt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass für die Skilehrerin/den Skilehrer im Anfängerbereich die Kenntnis über die Knotenpunkte des Skilaufs die Basis bildet, auf der durch pädagogisches Geschick ein für die Kinder ansprechender zielorientierter und zweckgebundener Skiunterricht erteilt werden kann. Unter der Berücksichtigung der für das Skifahren wichtigen biomechanischen Eigenschaften und den methodischen Überlegungen kann, wenn mit Freude und Aufmerksamkeit gearbeitet wird, dem einzelnen Kind die für es jetzt gerade richtige Übung angeboten werden. Da alle methodischen Mittel und Tricks nur so gut sind, wie sie von den Lernenden empfunden und angenommen werden, sollte man versuchen ein positives und ansprechendes Lernfeld zu schaffen, in dem sich möglichst alle Lernenden sicher und geborgen fühlen. Denn nur durch einen offenen Zugang zur Sache kann eine Lernbereitschaft geschaffen werden, welche die Basis für ein erfolgreiches Erlernen des Skifahrens bildet.







# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Handbuch für den Kinderskilauf*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

