

Lektionsvorbereitung

Name: XY Vorname: XY

Thema: Einführung in die Skilanglauf Basics. Gesamtdauer: 2 Stunden

Personale Voraussetzungen	Anzahl	Sprachen				Lernniveau			Lernstufen			Bemerkungen
		D	F	I	E	Einsteiger	Fortgeschrittene	Könnner	erwerben & festigen	anwenden & variieren	gestalten & kreieren	
Erwachsene												
Jugendliche												
Kinder		x	x			x			x			

Situative Voraussetzungen	Meteo				Ausrüstung						
	Sonne	Bewölkt	Niederschlag	Temp.	Klassisch	Skating	Schuhgrösse	Stocklänge	Bekleidung	Brille	Getränk
Beschreibung	x			-8 Grad C	x	x	35-42	115-140	Warm	SB	Warm

Hauptziele	Bereich Ambiente WOZU-Überlegungen	Mittels vielen spielerischen Übungen und Spielen die Freude am Langlaufen mit und in der Natur wecken.
	Bereich Technik / Kondition WAS-Überlegungen	Die Kinder sollen spielerisch die Skilanglauf Basics erwerben und Teile daraus festigen können.
	Bereich Methodik WIE-Überlegungen	Zielgruppenspezifische, zu den Inhalten passende Lernwege, Organisationsformen und Variationen einbringen. Auf besondere Situationen eingehen.

Die 5 W's Zwischenziele	Was? Übung / Spiel / Variation	Wie? Lernweg	Wo? Organisationsform / Ort / Platz / Loipe	Womit? Material	Wie lange? Zeit
Einstimmen Aufwärmen Allg. Einstimmen Fokus Kernbewegung Beugen/Strecken Fokus auf Spannung und Kernbewegung Kippen Fokus auf der Kernbewegung Orientieren/Drehen	Begrüssung und Erklärung des Lektionsprogramms	Frontal	Grosser Kreis auf gewalztem Hauptplatz.	Ohne Skis	1'
	Elefanten waschen „Wir gehen heute in den Zoo“ und putzen einen Elefanten! 1. Elefanten aus der Box holen. 2. Kessel holen und mit Wasser füllen. 3. Elefant hinter den Ohren, unter dem Bauch, auf dem Rücken putzen. Variation 1: „Frage, wer weiss wo der Elefant noch geputzt werden muss?“	Offener Lernweg	Grosser Kreis auf gewalztem Hauptplatz.	Mit 1-Ski	6'
	„Toter Mann“ Toter Mann ist gespannt. Kippen nach vorne. Wechsel Variation 1: Toter Mann , zu dritt vor - zurück. Hände vor der Brust verschränkt. Variation 2: Dito, in der Gruppe in alle Richtungen	Interaktion	Ski wechseln	3'	
	„Roboter“ Der Roboter wird durch Aufziehen aktiviert. Durch tippen auf den Kopf läuft er los. Mit tippen auf die Schulter dreht er um ¼. Variation 1: , Mit zwei Mal tippen auf die Schulter = ½ Drehung. Variation 2: Herr hat zwei Roboter und muss schauen, diese im abgesteckten Feld im Griff zu haben. Wer einen Roboter aus dem Feld hat, muss eine Runde ums Feld laufen.	Strukturierter Lernweg: Ganzheitlich	2er Gruppen bilden	Ohne Skis	3'
			3er Gruppe bilden		3'
			Alle in einem geschlossenen Kreis.		3'
	Strukturierter Lernweg: Ganzheitlich	2er Gruppen bilden Im markierten Feld. 4 Stangen	Mit Skis	3'	
		3er Gruppen bilden		3'	
				5'	

Die 5 W's Zwischenziele	Was? Übung / Spiel / Variation	Wie? Lernweg	Wo? Organisationsform / Ort / Platz / Loipe	Womit? Material	Wie lange? Zeit
Hauptteil Erwerben der LL-Basics Erwerben der kognitiven Bewegungsvorstellung → Detaillierte Beschreibung der drei Übungen (pdf)	„Einbeiniger Bandit, Fokus Abstoss“ 1. Positionieren: Feder spannen (Beugen des Sprung- und Kniegelenks). Lampe: Bauchnabel-Lampe zeigt immer auf gleicher Höhe nach vorne. 2. Agieren Skating: Orientieren um 90 Grad. Kippen und Strecken (Feder loslassen). Lampe checken! 2. Agieren Klassisch: Orientieren nach vorne, Richtung neues Gleitbein. Kippen und Strecken (Feder loslassen). Lampe checken! 3. Stabilisieren: auf gebeugtem Sprunk- Kniegelenk. Ski – Fuss – Knie – Nase bilden eine Linie (Gleichgewicht). Variation 1: Auf der anderen Seite Variation 2: Mit einem Partner als Beobachter. Fokus liegt auf der Beobachtung der Lampe, die nach vorne zeigen muss.	Teilschritt	Gewalzter Platz Individuell	1 Ski auf Abstossbein	5'
			Individuell Zu zweit		5' 6' (je 3')
	„Einbeiniger Bandit, Fokus Gleiten“ Dito wie oben, mit Fokus auf den Gleitski. Variation 1: Auf der anderen Seite Variation 2: Mit einem Partner als Beobachter.	Teilschritt	Individuell Individuell Zu zweit	1 Ski auf Gleitbein	5' 5' 6' (je 3')
	Standardschritt Dito wie oben, mit Fokus auf Abstoss und Gleiten auf zwei Skis. Variation 1: Auf der anderen Seite Variation 2: Mit einem Partner als Beobachter.	Teilschritt	Individuell Individuell Zu zweit	2 Skis	5' 5' 6' (je 3')

Die 5 W's Zwischenziele	Was? Übung / Spiel / Variation	Wie? Lernweg	Wo? Organisationsform / Ort / Platz / Loipe	Womit? Material	Wie lange? Zeit
Ausklang Festigen des Erworbenen	Gleitwettkampf Aus dem Stand heraus, wer kann am weitesten auf einem Ski gleiten? Variation 1: Auf die andere Seite Variation 2: Mit drei Schritten Anlauf Variation 3: Mit fünf Schritten	Offener Lernweg	Gewalzter Platz Individuell Individuell Individuell Zu zweit	2 Skis	3' 3' 3' 3'