

## Ski Alpin – Einsteiger

# Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene

### *Beschreibung*

Von jetzt an bewegen sich unsere SuS mit den Ski und testen die Spielräume aus, die ihnen die Ausrüstung bietet. Sie erfahren die zusätzliche Stabilität durch die Ski und gewinnen zunehmend an Selbstständigkeit. Dabei bewegen sie sich in absolut flachem Gelände.

Der Aufforderungscharakter der Übungen und die Experimentierfreude des Einzelnen bestimmen die weiteren Schritte. Bei diesen ersten Übungen geht es vor allem um die Schulung des Gleichgewichts und der Standfestigkeit. Mit jedem Bewegungsversuch gewinnen unsere SuS an Erfahrung. Ihr Selbstvertrauen wächst mit ihren Erfolgen. Wir vermitteln mit abwechslungsreichen Übungen Spaß und Freude an der Bewegung.

### **Übungen:**

#### **1. Stehen und gehen**

- Beuge und strecke die Beine im Stand
- Drehe den Oberkörper nach links und rechts
- Bewege dich nach vorn und hinten
- Hebe im Stand abwechselnd einen Ski an
- Hinsetzen und Aufstehen

#### **2. Vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreis herum**

- Gehe vorwärts und rückwärts
- Tritt Schneebumen in beide Richtungen, um die Skispitzen/-enden
- Spring aus dem Stand in die Luft
- Laufe mit einem Schlittschuhschritt
- Tritt einen Bogen
- Laufe eine Acht
- Gleite auf einem Ski (Roller fahren)
- Bewege dich in unterschiedlichem Schnee

#### **3. Mit Partner und Hilfsmitteln**

- Partnerübung: Zieht und schiebt euch abwechselnd in der Ebene
- Steig über Hindernisse (Seile oder Stangen)
- Schiebe dich mit beiden Stöcken an
- Kleine Sportspiele (schwarzer Mann, Fußball mit 1 Ski, Handball...)

### **Hilfsmittel**

- Seile
- Stangen
- Hütchen
- Skistöcke
- Ball

### **Voraussetzungen**

Lerne deine Ausrüstung kennen

### **Lernziele**

Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene

### **Hinweise**

- Ebenes Gelände trägt zum besseren Gelingen der Übungen bei
- Geeignetes Übungsgelände abseits stark frequentierter Pisten suchen
- Das Markieren der „Wettkampfstrecke“ mit Hütchen erleichtert die Orientierung und gibt Sicherheit
- SuS mit Gleichgewichtsproblemen beim ersten Gleiten stützen
- Eine bewegungsbereite, etwas tiefere Position erleichtert viele Übungen
- Wir stellen beide Ski quer zum Hang und lassen den SuS zuerst in den Talski einsteigen
- Die SuS selbst Spiele oder Wettkämpfe „erfinden“ lassen
- Viel Geduld und motivierender Zuspruch

### **Organisation**

- Lockere Aufstellungsformen (Halbkreis, Wolke...) sorgen für eine positive Atmosphäre
- Kleine Wettkämpfe (Wer kann am schnellsten, höchsten, weitesten...?, Wer schafft die meisten...?, Staffelspiele...) und Partnerübungen machen den Unterricht attraktiv und lockern ihn auf.

### **Weiterführende Literatur**

#### **Ringbuch für die Praxis:**

[Deutscher Skiverband e.V. \(2015\): Unterrichten leicht gemacht, Kinderskiunterricht – Schulkindalter. Planegg. ISBN 978-3-938963-26-5](#)

#### **Lehrplan:**

[Deutscher Skiverband e.V. \(2012\): DSV-Lehrplan Ski Alpin. Planegg. ISBN 978-3613507135](#)