

Ski Nordisch – Einsteiger

Erlebnisse in Natur und Schnee

Beschreibung

Aufbau eines Parcours:

- Kleine Schanze/Welle
- Achter um Hütchen
- Unter Hindernis durchfahren
- Hütchengasse, die Schrittfolge vorgibt
- Bremsen an vorgegebener Markierung
- Slalom um Stangen/Hütchen

Laufen mit Zusatzaufgaben: Durchfahren von Schlupftoren in tiefer Hocke, Ball fangen und zurückwerfen, festhalten der Skispitze während der Abfahrt, auf einem Bein abfahren

Kanadier: im einseitigen Kniestand mithilfe eines Stocks, dass wie ein Stechpaddel eingesetzt wird und vorwärts schieben.

Buchstaben in den Tiefschnee zeichnen/laufen.

Verfolgungsrennen im verschiedenen Gelände:

- Laufen im Tiefschnee
- Laufen in stark kupiertem Gelände
- Durchlaufen von Wellenspuren o. ä. Geländeformen
- Anlegen einer kleinen/großen Tour am Bach, Fluss, Wald etc.

„Flow erleben“: durch eine in der Sonne glitzernde, eiskalte, klare und unberührte Natur laufen.

Hilfsmittel

- Hütchen
- Seile
- Bälle
- Stangen

Voraussetzungen

Die SuS beherrschen die grundlegenden Technikformen und können kontrolliert Bremsen und Anhalten.

Lernziele

Nachdem bisher auf einem abgesperrten Bereich geübt wurde, sollen nun kleine Rundstrecken/Parcours (angepasst an LE Grün) gemeistert werden.

Hinweise

Bei diesem Unterrichtsprogramm steht der Spaß absolut im Vordergrund. Die SuS sollen über Spiele, koordinative Aufgaben und das Erleben der Natur, Freude und Motivation für den Skilanglaufsport erfahren. Trotzdem sollten unbedingt die FIS-Loipen-Regeln angesprochen werden, da die Sicherheit der Kursteilnehmer aber auch anderer Loipennutzer an erster Stelle steht.

Organisation

Für die Parcours ist ein Durchlaufbetrieb am Besten geeignet.