

Praxisprogramm SSM Schneesport FK's 2013/2014

1 Tag: 2 Workshops im Wechsel
(Klassenlehrer bleiben, Klassen wechseln beim Mittagessen)

Workshop 1: Bewegungslernen - Kinderunterricht (Swiss Snowsports Academy 21, Seite 6)
wer? → Küre und Stefan (9.11.13) / Willi und Theres (16.11.13)

- **Einfahren: 2 Fahrten (2x)**
 - Einführung ins Thema (3 Thesen zum Bewegungslernen)
 -
- **Lernen heisst es selbst zu tun:**
 -
 -
- **Lernen heisst vernetzen:**
 -
 -
- **Vielseitigkeit durch Training der Beidseitigkeit:**
 -
 -

<<<Wir haben am Forum diskutiert, dass wir uns für diesen Workshop an den Stoffprogrammen des J+S ZK's orientieren.>>>

Workshop2: Swiss Ski Technikleitbild 2013 (Beilagen: Workshop Race Praxis & Tech. Leitb.)
wer? → Pesche und René (9.11.13) / Jan und René (16.11.13)

- Ziel:** Vermittlung des Technikleitbildes im U16 Bereich und Verbesserung der pers. Fahrtechnik
- **Technivorgaben U16: Racing Basics**
 - Aktives Skifahren (in den Radius hineinspringen / Stoppschwung / Ollie)
 - Bewegungsrhythmus / Zeitabstände zwischen den Schwüngen
 - Hauptdruck auf Aussenski (Radien fertig fahren / Innenski anheben)
 - **Probleme und Chancen bei Material und Kurssetzung U16**
 - So oft es geht mit längeren, weniger taillierten Skis fahren
 - So oft es geht kurze Torabstände (RS <20m) mit starkem seitlichem Versatz setzen
 - **Key Points 1-4**
 - 1. Aktiver Belastungswechsel
 - 2. Leichter Körperknick
 - 3. Schaufeldruck/Versatzausgleich
 - 4. Linie/Timing (Hoch rein, geduldig nach hinten fahren, kurzer Schwung, hoch raus)

Hauptsponsor

RAIFFEISEN

Sponsor



Praxisprogramm SSM Schneesport FK's 2013/2014

2 Tag:

Arbeit mit Lehrmittel Kinderunterricht / Praxisbeispiel Würfeln

(SSSA Kinderlehrmittel S. 105-107 und Academy 21, S. 11, Workshop Spiele)

- **Einfahren: 2 Fahrten (1-2x)**
 - Einstieg ins Thema: Bedeutung und Einsatz von Metaphern (LM Bd. 8, S. 104)
- **Praxisbeispiel: Fahrformen und Metaphern „würfeln“ (siehe Praxis Kärtchen SSM 2013)**
 - Ein TN würfelt ein Fahrform für die ganze Klasse
 - Ein oder zwei andere TN würfeln ein Metapher aus einer der drei Kernbewegungen (Kreisel, Feder, Biker)
 - Die TN interpretieren die Bewegungsaufgaben selbstständig und fahren die entsprechenden Formen dazu
 - Mehrere Abfahrten, möglichst alle Metaphern und Fahrformen behandeln

-----Pause und Austausch des Materials (Tücher / Flaggen) zwischen den Klassen-----

Arbeit mit Lehrmittel Kinderunterricht / Praxisbeispiel Hilfsmittel (Tücher)

(SSSA Kinderlehrmittel S. 105-107/ 120 und Academy 21, S. 9, Workshop Hilfsmittel)

- **Einfahren: 2 Fahrten (1-2x)**
 - Einstieg ins Thema: Bedeutung und Einsatz von Hilfsmitteln (LM Bd. 8, S. 120)
- **Praxisbeispiel: Hilfsmittel Tücher / Torflaggen**

Nachfolgend ein paar Übungen und Ideen mit Tüchern: Ziel bei diesem Praxisteil soll es sein, dass die TN eigene Ideen und Übungen mit Tüchern kreieren und diese anschliessend in Bezug auf Lernziel und Funktionalität kritisch reflektieren!

 - Tuch wie ein Motorradlenker vor den Körper halten
 - Wäsche aufhängen, Tuch bergwärts vom Boden aufheben und während dem Schwung im Kurveninnern aufhängen
 - Torero: (siehe Academy 21, S.9)
 - Kurzschwingen: Oberkörper stabilisieren →Tuch auf die Brust legen bei erreichter Fahrgeschw. Loslassen, anschl. Kurzschwingen. Bleibt das Tuch auf seiner Position? Erschweren: Tuch falten...
- **Luigis Pizza-Abenteuer → siehe Beilage**

Hauptsponsor

RAIFFEISEN

Sponsor

