

## FK/Grundkurs BE Mürren

Swiss-Ski

Haus des Skisportes  
Worbstrasse 52  
Postfach 478  
CH-3074 Muri bei Bern

## Lektion Ski 2: Tücher

Tel: +41 31 950 61 11  
Fax: +41 31 950 61 12  
info@swiss-ski.ch  
www.swiss-ski.ch

Pia Alchenberger

Ziel: - Die Teilnehmer erleben eine Lektion mit Tüchern für 5-7 jährige Kinder, welche eine blaue Piste mit Pflugschwingen bewältigen und den Parallelschwung teilweise können.

Schweizerischer Skiverband  
Fédération suisse de ski  
Federazione svizzera sci  
Federaziun svizra da ski

Ablauf	Inhalt	Ziel	Organisation
Einleitung 10'	<p><i>Wir werden heute eine Reise an den Nordpol zum Eisbären Lars und seinen Freunden Robby (Robbe), Pingu, Lena (Hase), Pipe (Vogel) machen.</i></p> <p><i>Wir beginnen die Reise mit dem Zug: Einreihen der Nummer nach, welche auf dem Tuch steht. Das Tuch kann nun um das Bein gebunden werden. Jedes Kind darf zum Lied einmal Locki spielen und die Gruppe anführen und schliesst dann hinten an.</i></p> <p>"Tschu Tschu Tschu en Isebahn chunnt Chende gönd of Zyte Wer im Sack es Billet hed Dä darf met cho riite Tschipfu, Tschipfu Halt!"</p> <p><i>Am Nordpol angekommen, treffen wir Lars der Eisbär, vor Freude tanzen wir mit ihm: "Ein kleiner weisser Eisbär, der trampelt durch den Schnee, er wackelt mit dem Hinterteil gleich wie es ihm gefällt uah, uah, uah"</i></p>	Einstimmung	<p>Kreis ohne Ski, Horn. Flaches Gelände!</p> <p>Jedes Kind zieht ein Tuch aus dem Sack. Flaches bis leicht fallendes Gelände!</p> <p>Kreis mit Ski, flaches Gelände</p>
Hauptteil	<p><i>Wir treffen am Nordpool auch noch die Freunde von Lars: Jeder schaut sich das Tier auf dem Tuch an, versucht beim Fahren das Tier zu imitieren.</i></p> <p>Hase (Lena): Ohren/Arme nach oben strecken und abspringen Vogel (Pipe): klein machen, Hände auf Knie Eisbär (Lars): Arme ein gestützt Pingu: Arme nach unten gestreckt, steif Robbe (Roby): schwabbelig, weich</p>	Verschiedene Positionen einnehmen und agieren sowie stabilisieren	Tücher wechseln!

	<p><i>Der Wind beginnt zu blasen und wir müssen über das Eismeer segeln damit wir zur Polarstation kommen:</i> Tuch an Enden Fassen und wie ein Segel über dem Kopf halten!</p> <p><i>Von weitem sehen wir die Polarstation wo die Eltern von Lars sind und winken ihnen:</i> Vor der Kurve winken wir ganz hoch ins Tal, in der Kurve gehen wir tief und nehmen das Tuch in die obere Hand und putzen den Schnee zwischen den Ski.</p> <p><i>An der Station angekommen, suchen wir uns ein Artgenosse und probieren eine Fahrt mit dem Tuch Hand in Hand:</i> -immer gespannt -dito, aber der Partner ist Blind -dito, Walzer</p> <p><i>Plötzlich kommt ein Rentier und wir halten ihm das Tuch hin wie einem Stier:</i> -Das Tuch wie in einer Schiene hin und her schieben. -dito als Menschenlalom, unter dem Tuch durchfahren</p> <p><i>Es kommen immer mehr Rentiere und wir wollen flüchten, nehmen das Tuch vor den Körper und fahren los!</i></p> <p><i>Wir finden unsere Freunde wieder, suchen einen neuen Partner mit der gleichen Farbe und spielen zusammen mit dem Ball:</i> -im fahren zuwerfen -A wirft Ball unter den Beinen dem hinteren zu, welcher wieder nach vorne fährt. -A wirft Ball so weit er kann, B soll unter Ball einen Stoppschwung macht und ihn auflesen.</p>	<p>Hohe Position Widerstand spüren</p> <p>Aktiv fahren- beugen strecken</p> <p>Kippen – Kicken</p> <p>Drehen</p> <p>Stabiler Oberkörper</p>	<p>Einfaches Gelände</p> <p>Tuch mit Schnee füllen</p>
<p>Schluss 5'</p>	<p>Abschlussspiel im Kreis -Eisbären/Robben Fangis -Jedes Kind bekommt ein „Kläberli“</p>		<p>Abschlussritual im Kreis</p>