

Spiel- und Übungsformen für das Schifahren mit Grundschulern

❄ **An der Stange bleiben...** *(man benötigt eine relativ lange Stange!)*

Ziel: Erstes Erleben von Rutschen, Gleiten, Kanten;
Gleichgewichtsschulung

Übungen: -Schneerieße – Schneezwerg (hoch – tief)
-Schi abwechselnd vor- und zurückschieben, heben,
öffnen/Schließen,
-Spitzen/Enden heben
-Kniewippen
-O/X-Beine
-Oberkörper über die Stange fallen lassen, wieder hochgehen
-In die Hände klatschen...

❄ **Abenteuerreise**

Ziel: Aufstiegsarten: Halbtreppe-, Treppen- und Grätenschritt

Übungen: -Der Räuber versteckt sich vor dem Gendarm (hoch/tief)
-Wir Zwerge finden Pilze (vor-zurück)
-Wir legen uns in die Kurve (links/rechts)
-Wir hüpfen wie Hasen (Schispitzen, -enden heben)
-Uih! Ein Sturm bläst alle Bäume um (umfallen – aufstehen)
-Meister Petz stapft um den Bienenstock (umtreten)
-Nun steigen wir zum Gespensterschloss hinauf
Halbtreppenschritt)
-Da wird es aber steil (Treppenschritt)
-Quacki, das Entchen überholt uns alle (Grätenschritt)

❄ **Hui, hin und her**

Ziel: Sicheres Drehen in Pflugstellung. Engere und weitere Bögen

Fahren, immer schneller aneinanderreihen – führt zu
rhythmischem Druckwechsel.

Übungen: -Wir fahren eine schneidige S-Kurve
 -Dem Lehrer nachfahren
 -in verschieden großen Abständen hintereinander fahren.
 -Figurenfahren; der Vordermann erfindet eine Figur, der
 Hintermann ahmt nach

❄ **Im wilden Westen**

Ziel: Gleiten auf den Bergkanten; sicheres Queren in steilem Gelände
 mit offener Schiführung (Start und Ziel klar markieren!)

Übungen: -Die Lokomotive (Kinder) bleiben im Geleise
 -Im wilden Westen; die Räuber greifen den Geldtransport mit
 Schneebällen an: Schrägfahren mit Ausweichen, Abducken,
 Abwehren.
 -Die Sheriffs verteidigen sich und schießen zurück:
 Munitionsdepot verlegen: Während der Schrägfahrt Schneebälle
 talseitig aufnehmen und bergseitig hinlegen
 -Die Räuber sind gefangen: Hände hoch!

❄ **Im Zirkus**

Ziel: Verbessern von Standfestigkeit, Gleichgewicht, Gewandtheit,
 Geschicklichkeit, Reaktion, Gelenkigkeit.

Vertrauter machen mit dem Schi, den Kanten, dem Gelände,
dem Schnee und den Bewegungen.

Wachsamkeit herausfordern durch unvermutete Situationen,
Überraschungen und Schwierigkeiten.

Übungen: -Wer springt am weitesten, sehr hoch, elegant, kann weich
 landen?

- Kleine Hock- und Grätschsprünge
- Figurenlaufen: Arme hochhalten, vorne und hinten

verschränken, in die Hände klatschen (vorne, oben, seitlich hinten).

- Zwerg/Riese abwechselnd Schi heben
- X/O-Bein
- Aus der Spur springen
- Schienden abheben
- Den Vordermann nachahmen
- Paarlaufen: an der Slalomstange neben dem Lehrer , später mit Partner abfahren
- Synchron-Schilaufen

❄ **Schi-Kick**

- Ziel: Beweglichkeit, Gleichgewichtsschulung, Abheben der Schi vom Schnee, freie Beinarbeit, Hoch- Tiefbewegungen der Beine.
- Übung: Schispitzenfußball (Das Wort Spitzen bezieht sich auf die Schispitzen und nicht auf Spitzenfußball); mit einem Wasserball oder Softball; stehend oder in Bewegung.

❄ **Schiballett**

- Ziel: Rhythmusgefühl, Bewegungsbereitschaft, gemeinsames, oft auch gleichzeitiges Agieren einer Gruppe, Vor- und Zurückbewegen, Raumgefühl.
- Übung: Tanzschritte mit Schiern oder mit einem angeschnallten Schi; ein Kind gibt einen Rhythmus vor, der von anderen übernommen wird.

* **Zwei-Personen-Fahrt**

Ziel: Es soll das Gleichgewicht in der Mittellage aufgelöst werden und ein neues, in Zusammenarbeit und Abstimmung mit dem

Partner, gefunden werden.

Übung: Zwei Schiläufer, die nebeneinander herfahren, sollen versuchen, sich Schulter an Schulter zusammenzulehnen. Sie sollen sich gegenseitig abstützen und Halt finden oder sich einfach halten.

* **Ballfahrt**

Ziel: Vordergründiges Ablenken von der Situation auf Schiern, Förderung des Gleichgewichts, „Geschehenlassen“ des Gleitens.

Übung: Die Schiläufer jonglieren einen Tennisball oder auch zwei. Hochwerfen, fangen, von einer Hand zur anderen werfen.

* **Partner finden**

Ziel: Mischen und Kennenlernen der Gruppenmitglieder

Übung: Jeder Schüler erhält eine Symbolkarte. Partner sollen einander finden, denn je zwei Karten sind gleich (Tiere, Farben, Pistennamen, Berge aus der Umgebung, Symbole)

* **Balancelaufen**

Ziel: Balance erleben, Abstoß erst nach ausgedehntem Erleben des Gleichgewichtszustandes, Balancegefühl.

Selbst gewählter Augenblick für Richtungs- und Belastungswechsel; Demonstration der Balancefähigkeit.

Übung: Seitliche Richtungsänderung – ganz bedächtig und ausgewählt. Der belastete Schi gleitet sehr lange, der andere Schi wird entsprechend lange gehoben, danach wird umbelastet und wieder lange belastet.

❄ **Transporter**

Ziel: Fixieren eines Körperbereiches, Sammeln von Erfahrungen,

lustiges Schifahren.

Übung: Bälle, Würfel, Luftballone, Torstangen usw. werden im Fahren zwischen den Knien, zwischen den Schuhen, unter den Achseln, mit weit vorgehaltenen Händen transportiert.

❄ **Pflugformation**

Ziel: Tempokontrolle, auf den Partner und auf den daneben Fahrenden achten. Lernen für das Pistenfahren auf überfüllten Hängen.

Übung: Die Kinder versuchen in einer Formation gleichmäßiges Tempo zu halten, das Tempo zu steigern oder rhythmisch zu wechseln. In Pfeilform, im Dreieck, in einer Schlangenform, in einer Reihe.

❄ **Lokomotive**

Ziel: Durch das Anhalten an den Stangen und durch das Rollenspiel Lokomotive bekommen die Schischüler Sicherheit, das Gefühl, dass nichts passieren kann.

Übung: Zwei oder mehrere Schifahrer sollen auf beiden Seiten Stangen halten und durch Vor- und Zurückziehen der Stange eine Lokomotive simulieren. Dazu kann noch das Vor- und Zurückschieben des gleichseitigen Beines (Schis) kommen.

❄ **Straßensperre**

Ziel: Selbst Möglichkeiten der Dosierung des Bremsens entdecken.

Übung: Material – Würfel, Fähnchen, Bälle, Schleifen, Stoffstücke,...

Die Kinder sollen versuchen, vor einer aufgebauten Straßensperre ihre Schrägfahrt zu stoppen oder zwischen Distanzfähnchen hindurchzurutschen.

❄ **Schere und Pflug**

Ziel: Die unterschiedliche Technik als Ausdruck der Dosierung der Fahrt. Die Schüler dürfen selbst Parcours stecken.

Übung: Signalstangen werden in den Formen V und X, dem Gelände entsprechend, gesteckt: V – Beschleunigung, X – Vorsicht oder kleiner Bewegungsumfang.

❄ **Känguruh**

Ziel: Hochentlastung, sichere Spur, Gefühl für großen vertikalen Bewegungsumfang, rhythmisches Entlasten.

Übung: In der Schussfahrt, an beliebiger Stelle mehrere „Hupfer“ mit starker Streckung aus ganz tiefer Stellung.

❄ **Ballonstechen**

Ziel: Gewandtheit, alle gegen alle

Übung: Jeder Schüler hat an einem Schischuh einen Ballon befestigt und ist mit einem Stock bewaffnet. Auf ein Signal der Lehrperson versuchen alle gegenseitig die Ballone zu stechen. Wer kann seinen Ballon am längsten schützen?

❄ **Halt den Stock!**

Ziel: Reaktionsfähigkeit, Gruppenerlebnis

Übung: Die Klasse stellt sich im Kreis auf. Ein Schüler steckt in der Mitte einen Schistock in den Schnee. Er ruft den Namen eines

Mitspielers, lässt den Stock los und reiht sich in den Kreis ein.
Der Aufgerufene muss den Stock fassen, bevor er umfällt.
Gelingt es ihm nicht, muss er einmal um den Kreis fahren,
bevor er das Spiel fortsetzt.