

Unterrichtseinheit

4 Doppelstunden

THEMA

Langlauf

AUFGABENSTELLUNG:

**Erlernen und Erfahren der Körperstabilisation
im Langlauf**



ANALYSE

Anbindung an den Lehrplan:

Lehrplan des Gymnasiums „Stiftsschule Engelberg“, Sport ab S. 127:

Kerngedanken und Überlegungen zum Thema:

Der Lehrplan der Stiftsschule Engelberg sieht vor, dass die SuS im 12. Schuljahr (resp. 4. Obergymnasium) im Bereich „im Freien“ eine Neue Outdoor-Sportart kennen lernen (siehe S. 133) Zu diesem Thema kann beispielsweise das Langlaufen zählen:

Langlauf ist in diesem Sinne eine interessante Sportart, weil für deren Ausführung sowohl Ausdauer wie auch die Kraft und Koordination notwendig ist – ideal für eine vielseitige und ganzkörperbetonte Sporteinheit. Legt man den Fokus auf die Stabilität im Langlauf, kann die Bewegungskontrolle gefördert, die Verletzungsgefahr vermindert und das Sicherheitsempfinden und Wohlfühl im Langlauf verstärkt werden.


Im Unterricht kann die Thematik des Erlernens von ersten Langlaufschritten gut in einer grösseren Gruppe/Klasse angewendet werden. Zum einen können die SuS beim freien Laufen auf dem präparierten Schneefeld Erfahrungen sammeln und schnell Fortschritte in der Bewegungskontrolle beobachten, auf der anderen Seite können spielerische Übungsformen in Kleingruppen oder Spielformen mit grösseren Mannschaften sehr gut umgesetzt werden.

Was die Gestaltung des Unterrichts erschweren könnte sind die verschiedenen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen aller SuS – umso besser, wenn die SuS individuell an ihren eigenen Fertigkeiten arbeiten können und die Lehrperson dabei mit Varianten in den Übungsformen entsprechende Inputs für Vereinfachungen und Erschwerungen bieten kann.

Rahmenbedingungen

- Situativ:** Wintersemester, grosser flach präparierter Schneeplatz, Loipe
4 Doppellektionen à 90min (wobei 2x eine Einzellektion zusammengelegt werden – im Abtausch mit Lektion eines anderen Fachs)
Langlaufausrüstung (für jede Person eingestellte Ski/Skischuhe und Stöcke – einmalige Anpassung nötig) kann im nahegelegenen Sportgeschäft ausgeliehen werden. Die Situation wurde mit der verantwortlichen Person abgeklärt und besprochen. Für die dem Wetter angepasste Kleidung (inkl. Handschuhe) ist jeder Schüler selber verantwortlich.
Alles zusätzliche Material kann aus der Turnhalle mitgebracht werden.
- Personell:** 12. Schuljahr, 20 Damen, sportlich, motiviert und begeisterungsfähig
- Normativ:** Langlauf wird im Schulunterricht zum ersten Mal behandelt, möglicherweise bringen die einen oder anderen Schülerinnen bereits Langlauferfahrungen mit

Folgerungen und Konsequenzen

| Lernziel (LZ) | Lernverfahren (LV) | Lernkontrolle (LK) |
|---|---|---|
| <p>Die Grundschrirte im Langlauf, sowie die nötige Körperstabilisation und Koordination können erlernt und auf individuellem Niveau weiterentwickelt werden. Erlerntes kann situationsangepasst im Spiel oder beim freien Langlaufen angewendet und variiert werden.</p> <p>Die Schülerinnen wissen über die optimale Körperhaltung Bescheid.</p>  | <p>Die Bewegungsformen werden mittels verschiedenen Übungen, die beliebig erschwert werden können, erlernt – dies wird durch das EAG gestaltet.</p> <p>Basierend auf der GAG-Methode können die Langlaufschritte ganzheitlich umgesetzt werden und mit gezielten Technikübungen ergänzt werden.</p> <p>Im Unterricht steht generell der geschlossene Lernweg im Fokus.</p> | <p>Die Schülerinnen können eine abwechslungsreiche (gerade/kurvige Abschnitte, versch. Pistenverhältnisse, mehr/weniger Steigung/Seitenlage), kurze Langlaufstrecke absolvieren</p> |

ZEITLICHE GLIEDERUNG DES STOFFES UND JEWEILIGE GROB-/FEINZIELE

1. Lektion: **Element Schnee erleben**

- Körperstabilisation und motorisches Gefühl im Schnee ohne Ski/Stöcke entwickeln
- Erste Skierfahrten sammeln
- **Halbschrittschuhschritt erlernen:**
- Koordination und Gefühl von Bein- und Armarbeit erlernen
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Schneewiderstand überwinden

2. Lektion: **Körperrotation: Ausrichten des KSP auf Ski**

- **Schrittschuhschritt erlernen:**
- Körperrotation ausführen und dabei die Stabilität behalten
- Blick in Richtung des Gleitskis richten
- KSP nach vorne verlagern
- Rhythmus, Koordinative Fähigkeiten durch Arm- und Beineinsatz
- Erfahrungen für bessere Ski-/Skischuhführung
- Druckverlauf im Fuss durch Gegensatzerfahrungen spüren und die Wahrnehmung schulen

3. Lektion: **Langes Gleiten OHNE Armeinsatz**

Feinziele Teil 1:

- Skating-Schritt in 3er Rhythmus kurz-kurz-lang
- Gruppendynamik: Rhythmus des Mitschülers annehmen, der stärkere S hilft dem schwächeren, der schwächere S wird gefordert

Feinziele Teil 2:

- Rumpfstabilität, korrekte Oberkörperbewegung

4. Lektion: **Langes Geiten MIT Armeinsatz (OHNE Stöcke)**

- Einführung ins lange Gleiten
- Rhythmus schnell-schnell-lang erlernen
- Variieren des Rhythmus an die verändernde Situation

5. Lektion: **Langes Geiten MIT Armeinsatz (MIT Stöcke)**

- Variieren des Rhythmus an die verändernde Situation
- Anwenden des Gelernten
- Situationsabhängiges Agieren (Mitsstudenten, entgegenkommende Langläufer, verändernde Pistenverhältnisse)

DETAILLIERTE LEKTIONSPLANUNG

In der folgenden Unterrichtseinheit verwende ich den Ausdruck „SuS“ für „Schülerinnen und Schüler“. Ich beziehe mich jedoch auf eine reine Frauenklasse.

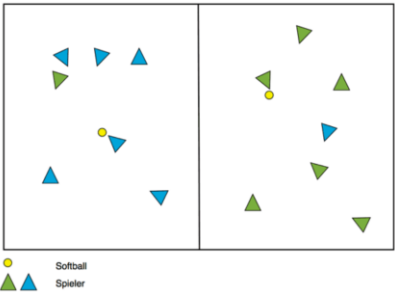
1. Lektion: Element Schnee erleben

Dauer: 90 min



Feinziele:

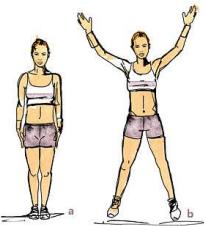

- Körperstabilisation und motorisches Gefühl im Schnee ohne Ski/Stöcke entwickeln
- Erste Skierfahrten sammeln
- **Halbschrittschuhschritt erlernen:**
- Koordination und Gefühl von Bein- und Armarbeit erlernen
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Schneewiderstand überwinden

Aufwärmen


| Inhalt/Gestaltung | Bemerkung | Material |
|---|---|------------|
| Spiel im Schnee | | |
| Ziel: Element Schnee in den Langlaufschuhen erleben | | |
| „De Fuchs geht ume“ | <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS sollen sich auf spielerische Weise an die Langlaufschuhe und Laufen im Schnee gewöhnen • 3 Gruppen spielen unabhängig voneinander das gleiche Spiel • Reaktion, Schnelligkeit <p><u>Spielregel</u> <i>Siehe Stoffsammlung</i></p> | Handschuhe |
| Hasenjagd  | <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS sollen sich auf spielerische Weise an die Langlaufschuhe und Laufen im Schnee gewöhnen (dito oben) • Gruppendynamik, Koordination <p><u>Spielregeln</u> <i>Siehe Stoffsammlung</i></p> | Handschuhe |

Hauptteil

| Übungen im Einbeinstand | | |
|--|--|-------------|
| Ziel: Körperstabilisation und motorisches Gefühl im Schnee ohne Ski/Stöcke entwickeln | | |
| <p>Balance im Einbeinstand</p> <p>Einbeinstand in verschiedenen Positionen (gleiche Übungen für beide Beine!)</p>  | <p><u>Übungsideen/Hinweise</u></p> <p><i>Siehe Stoffsammlung</i></p> <p><u>Bemerkung</u></p> <p>Diese Phase soll als erste Analyse der LP dienen: Standortbestimmung der SuS bezüglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie gut können die SuS im Einbeinstand stehen (re/li, evt. blind)? • Können die SuS den KSP bei den Knieflexions-Übungen so verändern, dass sie stabil bleiben? • Wie sieht dabei die Beinachse aus (Innen-/Aussenrotation oder neutrale Beinachse)? | kein |
| <p>Knieflexion im Einbeinstand</p> <p>Einbeinige Kniebeugen (gleiche Übungen für beide Beine!):</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Können die SuS den KSP bei den Knieflexions-Übungen so verändern, dass sie stabil bleiben? • Wie sieht dabei die Beinachse aus (Innen-/Aussenrotation oder neutrale Beinachse)? | kein |
| Bewegung auf den Langlaufski | | |
| Ziel: Erste Skierfahrten sammeln | | |
| <p>Freies Laufen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Grosser und flacher Platz • SuS im Schnee frei laufen lassen: Dabei machen die SuS die ersten Erfahrungen mit den Langlaufski | Langlaufski |
| <p>Übungen im Einbeinstand</p> | <p><i>Dito oben</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Es können die gleichen/ähnlichen Übungen ausgeführt werden, jedoch neu mit den Skier am Fuss • Erfordert mehr Stabilität für die nötige Balance | Langlaufski |

| | | |
|---|--|---------------------------|
| <p>Hampelmann</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • SuS im Kreis verteilt (genügend seitlicher Abstand) • Hampelmann-Bewegungen ausführen und dabei die Stabilität behalten <p><u>Übungsideen/Hinweise</u></p> <p><i>Siehe Stoffsammlung</i></p> | <p>Langlaufski</p> |
| <p>Halbschlittschuh-Schritt (HSSS)</p> <p style="color: red;">Ziel: Koordination und Gefühl von Bein- und Armarbeit erlernen</p> | | |
| <p>HSSS erlernen</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Halbschlittschuh-Schritt als Basis für jeden weiterführenden Langlaufschritt <p><u>Übungsideen/Hinweise</u></p> <p><i>Siehe Stoffsammlung</i></p> | <p>Langlaufski</p> |
| <p>HSSS bergauf/bergab</p> | <p>Diese Übungseinheit wird am Hügel ausgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bergab Frosch-Übung: • Bergauf Halbschlittschuh-Schritt • Bei jedem Durchgang das Bein wechseln (4 Durchgänge: 2x links, 2x rechts) <p><u>Übungsideen/Hinweise</u></p> <p><i>Siehe Stoffsammlung</i></p> <p>Bild für den Abstoss: „Inlineskates zuerst mit 4 Rollen führen, dann abdrücken mit 2 Rollen am Boden.“ Oder „Schneeball mit Ferse nach vorne wegkicken“</p> | <p>Langlaufski</p> |

Ausklang


| Spiel | | |
|--|--|---|
| Ziel: Anwenden und Ausprobieren des Gelernten auf spielerische Weise | | |
| Fussball mit einem Ski  | <ul style="list-style-type: none"> • 4 Mannschaften bilden (2x 5:5) • Alle SuS spielen lediglich mit einem Ski am Fuss <u>Übungsideen/Hinweise</u> <i>Siehe Stoffsammlung</i> | Langlaufski 8 Langlaufstöcke (je 2 für die Markierung eines Tores) |

2. Lektion: Körperrotation: Ausrichten des KSP auf Ski Dauer: 90 min

Feinziele:


- **Schrittschuhschritt erlernen:**
- Körperrotation ausführen und dabei die Stabilität behalten
- Blick in Richtung des Gleitskis richten
- KSP nach vorne verlagern
- Rhythmus, Koordinative Fähigkeiten durch Arm- und Beineinsatz
- Erfahrungen für bessere Ski-/Skischuhführung
- Druckverlauf im Fuss durch Gegensatzerfahrungen spüren und die Wahrnehmung schulen

Aufwärmen

| Inhalt/Gestaltung | Bemerkung | Material |
|--|---|-------------------------|
| Spiel im Schnee | | |
| Tor-Fangis  | <ul style="list-style-type: none"> • Repetitionselemente der vorgängigen Lektion (Frosch, Abspreizen der Skier) • 3 Fänger • Gefangene stehen in Grätsch-Position hin (Tore) und können befreit werden, wenn ein anderer S seinen Handschuh unter dem Tor von hinten nach vorne gibt | Langlaufski, Handschuhe |

Hauptteil

| Mobilisation und Stabilität | | |
|--------------------------------|--|-------------|
| Ohne Stöcke | <p>Aufwärm-Bewegungen, die die Mobilität und der Stabilität fördern</p> <p>Ziel: Mobilisation des Oberkörpers und der Arme/Beine</p> <p><u>Übungsideen/Hinweise</u></p> <p><i>Siehe Stoffsammlung</i></p> | Langlaufski |
| Rotation: KSP über Ski bringen | | |
| Blick | <p>Beim Skaten ist die Gewichtsverlagerung über den Geleitski sehr wichtig. Um dies zu erlangen spielt der Blick eine wichtige Rolle – denn wo der Blick hinführt, verlagert sich oft auch der KSP.</p> <p>Ausgangslage:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leicht aussenrotierte Füße • Knieflexion (KSP nach vorne) • Leichte Oberkörpervorbeugung <p>Ziel: Blick in Richtung Geleitski richten</p> <p>Bild für den Blick: „lesen, was auf dem Ski steht – Bindung, Mitte, Spitze“</p> | Langlaufski |
| Blick mit Armbewegung | <ul style="list-style-type: none"> • Dito oben • Zusätzliche mit koordinierter Armbewegung <p>Ziel: Rhythmus, Koordinative Fähigkeiten durch Arm- und Beineinsatz</p> <p>Bild für die Armbewegung: „Schnee weg bringen/schieben“</p> | Langlaufski |
| Gruppen-Übung | <ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Auflockerung • 4er-Gruppen • Innerhalb der Gruppe positionieren sie die SuS in einer Linie und halten sich die Hand • Im Gleichschritt skaten sie nach vorne | Langlaufski |

| | | |
|---|---|---------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Da die SuS sich halten, ist eine bewusste/verstärkte Oberkörperrotation erforderlich | |
| Knieflexion | | |
| Ziel: KSP nach vorne verlagern | | |
| Orange auspressen | <ul style="list-style-type: none"> • Die vorgängigen Übungsausführungen waren in Rückhaltung (aufrechte Haltung) durchführbar, was aber nicht die optimale Langlaufhaltung ist • Deshalb jetzt Fokus auf die Knieflexion <p>Bild für Knieflexion: „Orange liegt auf dem Schuh, mit dem Schienbein die Orange auspressen“</p> | Langlaufski |
| Kombination | In einem weiteren Schritt sollen Blick (Ski lesen) und Knieflexion (Orange ausdrücken) bewusst kombiniert werden. | Langlaufski |
| Stafette | <ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Auflockerung • 3 Gruppen 3 Gruppen (LP macht mit, in einer Gruppe muss also ein S 2x laufen) • Tore auf Kopfhöhe <p><u>Übungsideen/Hinweise</u></p> <p><i>Siehe Stoffsammlung</i></p> | Slalomstangen und Seil für Tore |
| Statische Grundübungen | | |
| Ziel: Erfahrungen für bessere Ski-/Skischuhführung | | |
| Druckverlauf im Fuss durch Gegensatzerfahrungen spüren und die Wahrnehmung schulen | | |
| Zehen krallen  | <p>SuS sollen den Unterschied zwischen eingerollten Zehen und von breit ausgestreckten Zehen erfahren („Entenfüsse“):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zehen krallen: häufige Haltung, wenn S sich unsicher fühlt (Fehlhaltung!) • Entenfüsse: bessere Führung von Skischuh/Ski im Schnee <p>Auf flachem Ski stehen, abwechselungsweise die Zehen wie eine Katze</p> | |

| | | |
|--|--------------------------------------|--|
| | ihre Krallen anziehen und entspannen | |
|--|--------------------------------------|--|

Ausklang

| Spiel | | |
|---|--|--|
| SuS dürfen eine Spielform selber wählen | | |

3. Lektion: Langes Gleiten OHNE Armeinsatz Dauer: 45 min

Feinziele Teil 1:

- Skating-Schritt in 3er Rhythmus kurz-kurz-lang
- Gruppendynamik: Rhythmus des Mitschülers annehmen, der stärkere S hilft dem schwächeren, der schwächere S wird gefordert

Feinziele Teil 2:

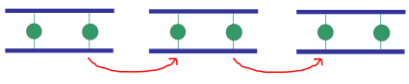
- Rumpfstabilität, korrekte Oberkörperbewegung

Aufwärmen

| Inhalt/Gestaltung | Bemerkung | Material |
|-------------------|--|----------|
| Spiel im Schnee | | |
| Stafette | <ul style="list-style-type: none"> • 3 Gruppen (LP macht mit, in einer Gruppe muss also ein S 2x laufen) <u>Übungsideen/Hinweise</u> Siehe Stoffsammlung | |

Hauptteil

| Rhythmus | | |
|---|--|-------------|
| Ziel: Einführung ins lange Gleiten, Rhythmus schnell-schnell-lang | | |
| Freies Skaten im 3er Rhythmus | SuS sollen nun differenziert im 3er Rhythmus kurz-kurz-lang skaten Bild für 3er Rhythmus: „Walzer“ Je länger die Gleitphase, desto schwieriger ist die Haltung/Stabilität – aus diesem Grund dienen die kur- | Langlaufski |

| | | |
|--|--|--|
| | zen Gleitphasen dazwischen als Wiedergewinnung der richtigen Körperposition/Stabilität | |
| Slalomstangen | | |
| <p>Ziel: Spielerische Auflockerung nach den Technikinputs</p> <p>Anpassen des Rhythmus an den Mitschüler</p> | | |
| <p>Lokomotive mit Slalomstangen</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Zu zweit, hintereinander stehend • SuS halten je eine Slalomstange in der linken und rechten Hand (S1 am einen Ende, S2 am anderen Ende der Stange) • SuS sollen zusammen im 3er-Rhythmus skaten <p><u>Übungsideen/Hinweise</u></p> <p>Siehe Stoffsammlung</p> | |

Ausklang

Nicht nötig, da Lektion 3 (45min) und Lektion 4 (45min) als Doppelstunde gehalten werden

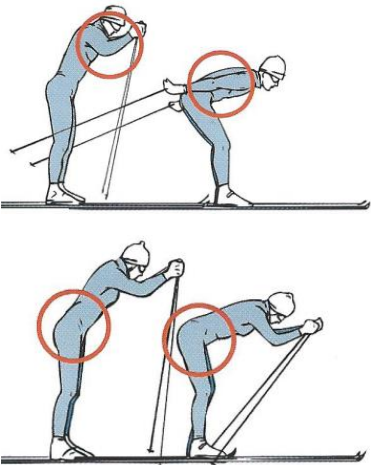
Feinziele:


- Einführung ins lange Gleiten
- Rhythmus schnell-schnell-lang erlernen
- Variieren des Rhythmus an die verändernde Situation

Aufwärmen

Nicht nötig, da Lektion 3 (45min) und Lektion 4 (45min) als Doppelstunde gehalten werden

Hauptteil

| Oberkörper-Bewegung | | |
|---|--|--|
| Ziel: Bewegungsablauf von Oberkörper/Armen erlernen | | |
| Bewegungsablauf | <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper-Vorhaltung (Hüftextension), Rumpfspannung aufbauen • Arm-Vorhaltung in 90° • Rumpfeinsatz, Oberkörperbeugung, Verkleinerung des Ellbogenwinkels zu 45° • Abstoss, Ellbogenwinkel öffnen • Armstreckung und letzter Kick mit Trizeps | |
| Armbewegung mit KSP über Ski | Dito oben, aber Fokus auf KSP über Ski | |
| 2:1 Rhythmus | | |
| Ziel SuS: Rumpfstabilisation, Oberkörperbewegung | | |
| <p>Japaner im Biathlon</p>  | <p>Fokus auf den Oberkörpereinsatz (Streckung/Vorspannung vs. Beugung) achten</p> <p>Bild für Oberkörpereinsatz: „Verbeugender Japaner“</p> <p>Zeitgleich Armeinsatz im 2:1 Rhythmus dazu nehmen:</p> <p>„Arm – Ski – Arm – Ski“</p> | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Stafette „Schuss-Stoss“</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • 2 Gruppen • Innerhalb der Gruppe 2er-Teams bilden • Anwendung von Armeinsatz und Skating-Schritt <p><u>Übungsideen/Hinweise</u> <i>Siehe Stoffsammlung</i></p> | |
|---|--|--|

Ausklang

| Spiel | | |
|-----------------------|---|------------------|
| <p>Frisbee</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 4 Gruppen, je zwei spielen gegeneinander • Durch das Fangen des Frisbee wird die Oberkörpervorspannung gefördert | <p>2 Frisbee</p> |

5. Lektion: Langes Geiten MIT Armeinsatz (MIT Stöcke) Dauer: 90 min

Feinziele:

- Variieren des Rhythmus an die verändernde Situation
- Anwenden des Gelernten
- Situationsabhängiges Agieren (Mitstudenten, entgegenkommende Langläufer, verändernde Pistenverhältnisse)

Aufwärmen

| Inhalt/Gestaltung | Bemerkung | Material |
|--------------------------------|---|--|
| Mobilisation/Stabilität | | |
| <p>Mit Stöcke</p> | <p>Übung 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zu zweit gegenüber stehend • Stöcke senkrecht in der Mitte in der Hand halten, dann dem anderen S zu werfen <p>Ziel:</p> <p>Rhythmusgefühl und Zusammenarbeit mit Mitschüler</p> <p><u>Übungsideen/Hinweise</u> <i>Siehe Stoffsammlung</i></p> | <p>Langlaufski</p> <p>Stöcke (pro 2er Gruppe 4 Stöcke)</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Übung 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zu zweit Rücken an Rücken in Grätschstellung stehend: • Einen Stock unten durch schieben (Vorbeugung) und über dem Kopf wieder weiter geben (Hüftstreckung) <p>Ziel: Wechsel von Hüftstreckung und Vorbeugung</p> | <p>Langlaufski</p> <p>Stöcke (pro 2er Gruppe 1 Stock)</p> |
|--|--|---|

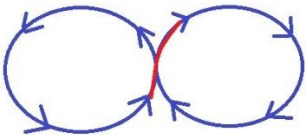

Spiel im Schnee

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| <p>Streck-Fangis</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 3 Fänger • Anwendung der Oberkörpervorspannung <p>Gefangene stehen in Grätsch-Position hin, Arme zum Himmel gestreckt, und können befreit werden, wenn sich ein anderer S rw Rücken an Rücken stellt und seinen Handschuh über dem Kopf nach vorne gibt</p> | |
|-----------------------------|--|--|

Hauptteil

Bogentreten, Richtungswechsel

Ziel: Variieren des Rhythmus an die verändernde Situation

| | | |
|---|---|--|
| <p>Grosse Acht</p>  | <p>SuS skaten in einer grossen, flachen Acht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der Mitte: gewohntes Skaten • In der Kurve: Bogentreten <p>Grundtechnik bleibt die gleiche, Winkel der Gleitskis verkleinert sich im Bogenfahren</p> <p><u>Übungsideen/Hinweise</u></p> <p><i>Siehe Stoffsammlung</i></p> | |
| <p>Slalom</p>  | <p>Dito oben</p> <p>SuS skaten aber im Slalom (erfordert schnelleres Agieren)</p> | |

| Stocheinsatz | | |
|---|--|--|
| Ziel: Bewegungsablauf mit den Stöcken anwenden | | |
| Stöcke in Mitte halten | <ul style="list-style-type: none"> • SuS sollen den Armeinsatz mit Stöcken (in der Mitte haltend!) anwende • Dabei auf korrekte Körperrotation über achten | |
| Parallele Skihaltung in Loipe Isolierter Stocheinsatz (Gleitbewegung in der Loipe vernachlässigbar) Später Parallele Skihaltung ausserhalb der Loipe | | |
| Freies Skaten mit Stocheinsatz | | |
| Abschluss (versteckte Lernkontrolle) | | |
| Ziel: Anwenden des Gelernten | | |
| Situationsabhängiges Agieren (Mitstudenten, entgegenkommende Langläufer, verändernde Pistenverhältnisse) | | |
| Kurze Langlauftour | Alle SuS wenden das Gelernt auf einer kleinen Langlaufrunde an. | |

1. Lektion: Element Schnee erleben

„De Fuchs gaht ume“

Regel/Hinweise:

Die SuS sitzen in einem Kreis mit Blick nach innen. Ein S wird zum Fuchs ernannt und nimmt seinen Handschuh als Gegenstand in die Hand, mit dem er aussen um den Kreis läuft und irgendwann hinter einen Mitschüler (M) legt. M muss dann versuchen, den S zu fangen, bevor er eine Runde gerannt ist und dessen Platz eingenommen hat.

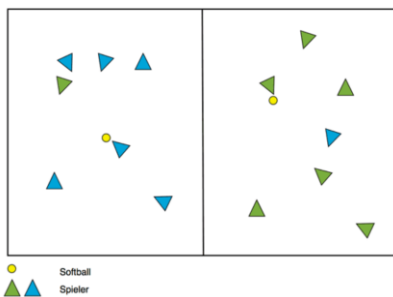
Varianten:

- Unterschiedliche Gruppengrößen
- Mehrere Füchse

Literatur

<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.parsys.80411.downloadList.84854.DownloadFile.tmp/jskidsd.pdf>, Seite 8

Hasenjagd



Regel/Hinweise:

Die Halle wird in zwei Spielfelder aufgeteilt. Das Team A stellt sich im Spielfeld 1 auf, das Team B stellt sich im Spielfeld 2 auf. Von jedem Team muss nun ein „Hase“ ins gegnerische Feld. Die Spieler (Jäger) versuchen mit einem Softball im Zusammenspiel den Hasen möglichst viel Mal zu treffen. Die Teams zählen die Anzahl Treffer laut (jemanden aus dem Team als Zähler bestimmen!). Nach einer (zwei) Minute(n) wird das Spiel unterbrochen und die Resultate verglichen. Das Team mit mehr Treffern erhält einen Punkt. Nun kehren die Hasen in ihr eigenes Spielfeld zurück und zwei neue Hasen werden während einer Minute gejagt. Das Spiel dauert so lange, bis alle Spieler einmal als Hasen agiert haben.

Welches Team erreicht die höchste Punktzahl?


Erschwerung/Erleichterung:

- Unterschiedliche Gruppengrößen

Literatur:


<http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen89.php>

| | |
|---|--|
| <p>Balance im Einbeinstand</p>  | <p>Regel/Hinweise:</p> <p>Die SuS sollen das Gleichgewicht in vielen verschiedenen Einbein-Positionen suchen.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestrecktes Bein (Nicht-Standbein) vorne/seitlich/hinten hochhalten |
| <p>Knieflexion im Einbeinstand</p>  | <p>Regel/Hinweise:</p> <p>In aufrechter Haltung sollen die SuS eine leichte Knieflexion ausführen, dabei aber nicht das Gesäss senken, sondern den KSP vorne halten, in dem sie das Knie leicht nach vorne schieben</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In Knieflexion-Position das Nicht-Standbein um das andere Bein führen (z.B.: linkes Standbein, rechts Bein hinten nach links führen) |
| <p>Hampelmann</p>  | <p>Regel/Hinweise:</p> <p>Mit aufrechtem Oberkörper sollen die SuS Hampelmänner ausführen und dabei für die nötige Stabilität den ganzen Rumpf anspannen</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • An Ort • In leichter Vorwärtsbewegung • Nach und nach Fokus auf Knieflexion (KSP nach vorne) legen |
| <p>HSSS erlernen</p>  | <p>Regel/Hinweise:</p> <p>Beim Halbschlittschuhschritt handelt es sich um einen Basis-Schritt für das Skating, bei dem ein Ski in der Spur der Loipe gleitet, während der andere seitlich ausgeschert wird.</p> <p>Varianten:</p> <p>Ohne Ski/Stöcke (Bewegung trocken ausführen):</p> <ul style="list-style-type: none"> • An Ort • In Laufbewegung • Evt. Blind |

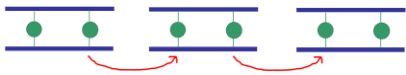
| | |
|--|--|
| | <p>Mit Ski, ohne Stöcke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In Laufbewegung • Evt. Blind <p>Literatur:</p> <p>Schneesport, Langlauf Schweiz, Spezial-Lernmittel Skilanglauf, S. 23</p> |
| <p>HSSS bergauf/bergab</p> | <p>Am Hügel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bergab Frosch-Übung: Ski beidseitig nach aussen/vorne gleiten, in Hüpfbewegung Beine wieder zusammenführen • Bergauf Halbschlittschuh-Schritt: <p>Video: https://www.youtube.com/watch?v=SJZf4Ar0uVU</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halbschlittschuh-Schritt bergab (mehr Gleichgewicht und Stabilität notwendig) |
| <p>Fussball</p>  | <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf einem Spielfeld (dessen Ecken und Tore mit Handschuhen/Slalomstangen markiert sind) tragen je zwei Mannschaften einen Fussballmatch aus • Die SuS ziehen den rechten Ski aus und spielen nach den üblichen Regeln. • In der Halbzeit wird das Feld gewechselt und der Ski wechselt die Seite. • Jeglicher Körperkontakt ist verboten. <p>Variation:</p> <p>Regeln je nach Spielstand anpassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die verlierende Mannschaft kann beide Skis ausziehen • In der siegenden darf es nur zu drei oder gar nur zu zwei Ballberührungen pro S kommen <p>Literatur:</p> <p>http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2015/10/Ski-langlaufOnSnow_d.pdf , Seite 17</p> |

2. Lektion: Körperrotation: Ausrichten des KSP auf Ski

| | |
|-------------------------------|--|
| Mobi/Stabi ohne Stöcke | Regel/Hinweise: <ul style="list-style-type: none">• Arme kreisen (vw, rw)• Oberkörper rotieren• Einbeinstand: anderer Ski auf die andere Seite führen (gleiches auf die andere Seite)• Einbeinstand in Knieflexion: anderer Ski nach hinten/vorne führen |
| Stafette | |
| Mobi/Stabi mit Stöcken | Variation: <u>Übung 1</u> <ul style="list-style-type: none">• Mit 1 Stock: rechts abwerfen, links fangen (Stock von der linken in die rechte Hand wechseln, usw.)• Mit zwei Stöcken: beide S werfen gleichzeitig• Mit drei, dann mit vier Stöcken |
| Blick | Variation: Ohne Ski/Stöcke (Bewegung trocken ausführen): <ul style="list-style-type: none">• An Ort• In Laufbewegung• Evt. Blind Mit Ski, ohne Stöcke: <ul style="list-style-type: none">• In Laufbewegung• Evt. Blind |
| Blick mit Armbewegung | Variation: Ohne Ski/Stöcke (Bewegung trocken ausführen): <ul style="list-style-type: none">• An Ort• In Laufbewegung• Evt. Blind Mit Ski, ohne Stöcke: <ul style="list-style-type: none">• In Laufbewegung• Evt. Blind |

| | |
|---|---|
| <p>Orange auspressen</p> | <p>Variation:</p> <p>Ohne Ski/Stöcke (Bewegungen trocken ausführen):</p> <ul style="list-style-type: none"> • An Ort • In Laufbewegung • Evt. Blind <p>Mit Ski, ohne Stöcke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In Laufbewegung • Evt. Blind |
| <p>Zehen krallen</p>  | <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skatbewegung mit angezogenen Zehen • Dann kombinierte Ausführung (Ziel-Bewegung): „Entenfuss – Orange – Ski lesen“ (Repetition von vorne, ohne Arme) <p>Literatur:</p> <p>Swiss Snowsports, No 22, 1.2014, Körperstabilität im Skilanglauf, S. 7</p> |

3. Lektion: Langes Gleiten OHNE Armeinsatz

| | |
|--|---|
| <p>Stafette</p> | <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • |
| <p>Lokomotive mit Slalomstangen</p>  | <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jedes 2er-Team bewegt sich frei auf dem Feld • Alle 2er-Teams skaten in einem grossen Kreis: nach kurzer Zeit werden die Slalomstangen eine Position nach vorne verschoben, damit die 2er-Teams nun neu zusammengestellt sind |
| <p>Freies Skaten im 3er-Rhythmus</p> | <p>Literatur:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WkO2mfocucU&index=23&list=PLKSQ1n-7wg8EuMBWshVCAZ5_b8K-jrHQJ</p> |

Allgemein Skaten/Schrittschuh-Schritt

Literatur:

https://www.youtube.com/watch?v=WkO2mfocucU&index=23&list=PLKSQ1n-7wg8EuMBWshVCAZ5_b8K-jrHQJ

→ In Lektion 3: Beinarbeit betrachten

4. Lektion: Langes Geiten MIT Armeinsatz (OHNE Stöcke)

Bewegungsablauf Oberkörper

Variation:

Ohne Ski/Stöcke (Bewegung trocken ausführen):

- An Ort
- In Laufbewegung
- Evt. Blind

Mit Ski, ohne Stöcke:

- In Laufbewegung
- Evt. Blind

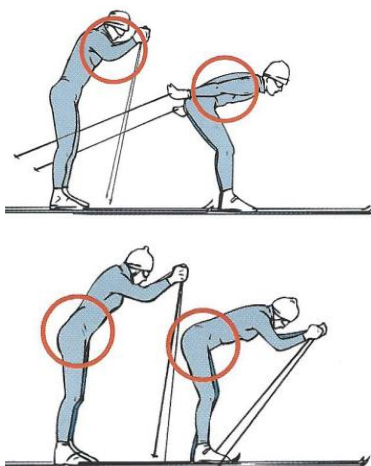
Allgemein Skaten/Schrittschuh-Schritt

Literatur:

https://www.youtube.com/watch?v=WkO2mfocucU&index=23&list=PLKSQ1n-7wg8EuMBWshVCAZ5_b8K-jrHQJ

→ In Lektion 4: Arm-/Oberkörper-Einsatz betrachten

Japaner im Biathlon



Literatur:

https://www.youtube.com/watch?v=bLRtk7y8jck&list=PLKSQ1n-7wg8EuMBWshVCAZ5_b8K-jrHQJ&index=22

→ Fokus auf Oberkörper-/Armeinsatz (auch wenn Video mit Stöcken gezeigt wird)

Stafette „Schuss-Stoss“



Regeln:

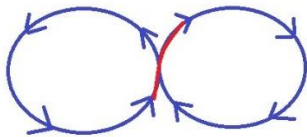
- Zwei oder mehrere Gruppen mit gleichem Niveau bilden, die so schnell wie möglich von A nach B, jeweils mit zwei Markierkegeln angegeben, kommen sollen
- Die Strecke ist immer zu zweit abzulaufen:
Das erste S geht in Abfahrtsstellung, der zweite stellt sich hinter ihm auf und stösst (idealerweise im Skating-Schritt)
- Der Stabwechsel erfolgt mit Handschlag.
- Beim zweiten Durchgang Rollen tauschen

Literatur:

http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2015/10/Ski-langlaufOnSnow_d.pdf , Seite 20

5. Lektion: Langes Geiten MIT Armeinsatz (MIT Stöcke)

Bogentreten: grosse Acht



Literatur:

<https://www.youtube.com/watch?v=B71uTgGCpII>

Stocheinsatz: Stöcke in der Mitte haltend

An Ort:

- alle miteinander im Gleichtakt
- Zu zweit: ein S bewegt sich, anderer S beobachtet (Beobachten/analysieren als wichtiges Element im Lernprozess!)