

Kernbewegungen über Metaphern

5-7 7-10jährige Kinder

Kernbewegungen:

Kurz erklären/wiederholen und bildlich zeigen. Danach erklären, dass wir alles über Bilder den Kindern beibringen wollen, dass die keine technischen Erklärungen benötigen. Aber wir Lehrer müssen immer den Technischen Hintergrund wissen und unser Ziel definiert haben, wenn wir unsere Übungen bringen.

Beugen/Strecken

Leise Übungen

Maus/Elefant

Erdbeeren sammeln

Äpfel pflücken

Schnee sammeln und dem Hinteren zuwerfen

Mittlere Stimmungsmacher

Pumpe

Welle

Dampfflocke Tschu Tschu Tschu Tschu

Pferdeschwung

Froschhupfschwung Quack rufen und aufspringen zwischen der Kurve oder in der Kurve

Grosse Stimmungsmacher

Murmelischwung

Kuckucksschwung ku kuck (Stimme hoch / Stimme tief)

Eselschwung i a (Stimme hoch / Stimme tief)

Matrose und Kapitänschwung äi äi SIR

Napoleonschwung: Das alles ist mein

Telefonschwung: altes Telefon, das noch befestigt ist. Es schellt und wir nehmen zwischen den Kurven den Hörer ab und legen ihn nach der Kurve wieder auf.

Unterschiede der Übungsbeispiele aufzeigen, wenn der Faktor Stimme, Animation dazu kommt.

Orientieren

5-10jährige (wenn sie bereits mit Stöcken fahren)

Taschenlampe: Stöcke bilden eine Lampe die dort hinleuchtet, wo wir fahren.

Stöcke von der Berghand in die Talhand übergeben.

Golfen

Hexenbesen: Stöcke zwischen die Beine. Der Besen zeigt immer die Richtung wo er hinfahren möchte.

Autofahren: Stöcke um den Bauch rum binden und laut Autogeräusche machen

Kugelstossen

Friesbee

Basketball

Autofahren mit Steuerrad

Kippen:

Buldozer fahren / Traxen:

Stöcke werden in die Bindungen gesteckt. Beide Stöcke gleichzeitig von der rechten Seite auf die linke Seite bewegen.

2 Schneewurmlöcher machen: Doppelstock zum Tal

Deltasegler:

Stöcke vom Körper weg strecken, dann den Talstock in den Schnee drücken Berstock bäumt sich auf.

Ohne Stöcke:

Polizist

Berghand zeigt zum Berg. Talhand ist auf der Brust. Bei der Auslösung erfolgt der Hand/Armwechsel über eine schnelle Kippbewegung

Blinker

Beide Hände vor den Körper gestreckt, gerade über den Skiern. Wenn ich nach rechts fahren will stelle ich meinen rechten Blinker / Arm, Hand nach rechts. Die Stimme benutze ich auch dazu.

Renn- oder Bobfahrern.

Hände simulieren vor dem Körper die Kanten oder die Bobbewegungen während einer Abfahrt.

Fahrspiele

Pflugdrehen: Während dem wir im Pflug fahren, imitieren wir folgende Sachen:

5-7 jährig

Tierimitationen:

Elefant, Affe, Esel, Kuh, Katze, Vogel, Krokodil, Schlange, Hund
Oder Ratespiel: WAS bin ICH und jedes zeigt ein Tier vor

5-10 Jährig:

Instrumente nachmachen

Trompete, Trommel, Schlagzeug, Querflöte, Gitarre, Geige, Passgeige.....

Wichtig: Immer schön laut, die Klänge der entsprechenden Instrumente nachahmen.

Verkehrsmittel: ich fahre wie ein:

Postauto, Feuerwehrauto, Ambulanz, Car

Wir haben zu Hause folgendes Auto:

Subaru, Porsche, Citroen, KIA,

fliege wie ein: Helikopter, Flugzeug, Gleitschirm, Deltasegler

Den Körper versuchen während des Fahrens immer in diese Positionen zu bringen.

Technische Inputs:

Pflug nennen wir: Hausdach, Kuchen- oder Pizzastück, Glacecornet

Beim Pflug ist es wichtig, dass wir viele Kilometer fahren können, und es den Kindern nicht langweilig wird.

Dank der grossen Unterstützungsfläche im Pflug bleibt die Grundposition recht zentral. Um diese zu variieren sagen wir beim Fahren der verschiedenen Formen: Das Steuerrad halten wir mal ganz hoch, ganz tief, gegen den Berg, zum Tal

Wir machen eine Vollbremsung, wir geben Vollgas, wir haben kein Benzin mehr und müssen zur Tankanlage.

So gibt es gute Variationen in den einzelnen Bereichen.

Pflugschwingen:

Schmetterling öffnet und schliesst seine Flügel während er fliegt

Adler

Handorgel geht auf und zu

Hampelmann kann auch in die Pflugposition gesprungen werden (koordinativ)

Fensterlen

Pflugschwingen ist nur eine Übergangsform, die man so kurz wie möglich zum Erlernen des Parallelschwunges benötigt.

Schrägfahrt:

Hilfsmittel, Glöggeli, die man als Gruppenkennzeichnung sowie zum Unterscheiden von rechtem Bein und linkem Bein einsetzen kann.

Zug der auf der Schiene fährt. (Hände normal gestreckt, oder auf den Knien, zum Steuern)

Heisse Kohlen: Wir fahren, heben wegen den heissen Kohlen immer in Bein vom Schnee

Pferd, das galoppiert und munter über den Schnee rennt

Flamingo auf einem Bein, wechseln auch mal das Bergbein belasten und Talbein hochheben

Hallo winken, einmal winkt das Bein mit der Glocke dran, einmal das Andere

Hund der an Baum pinkelt

Servieren/Tablett in Hand kann zum Tal/in Fahrtrichtung oder zum Berg schauen

Kickboxer /Gleichgewichtsübung

Gondolieri

Wir sind im Boot und stossen mit unseren Stöcken vom Tal her ab oder vom Berg oder nehmen die Stöcke zwischen die Beine und lassen es einfach fahren.

Partnerübung:

2 zusammen sind ein Zug nebeneinander (geben sich die Hand)

2 zusammen jedes hebt in Bein

2 zusammen sind ein Pferdegespann und galoppieren gemeinsam

Die Schrägfahrt hilft, das Gefühl für die Kanten zu verbessern und deren Einsatz zu rechtfertigen. Übersichtliches Gelände, da man viel Platz benötigt, ideal im Kinderland, da ist das Tempo nicht hoch.

Seitrutschen:

Hilfsmittel: Kleberli oder auch Glöggeli um rechtes und linkes Bein unterscheiden zu können sowie Berg- und Talski.

Auf flachem Gelände einmal mit dem rechten Bein einmal mit dem linken Bein Butter über das Brot streichen. Da wir noch Konfitüre möchten gehen wir ins leicht abfallende Gelände und wiederholen die feinen Bewegungen mit dem rechten Bein und linken Bein. Das Messer (Ski-Kante) darf ganz flach auf dem Brot sein.

Steileres Gelände:

Ich kann jetzt sagen, schiebt den Ski mit dem Kleber weg, oder unbekehrt. Brotstreichen wechselt sich mit Brotschneiden ab. Die Messer (Kanten) werden nun eingesetzt.

7-10jährig

Wir spüren den flachen Fuss und wechseln dann zu den Zehen, die sich seitwärts in den Schnee (Skischuh) drücken.

Unsere Hände nehmen die Knie in die Hand und drücken sie zum Berg oder zum Tal
So können wir mit den flachen Skis einen wunderschönen roten Teppich für den König ausbreiten.

Pendel: beim Rutschen, etwas mehr Schanzenspringerposition/Wasserskifahrerposition

Es Burebüebli mag ig nid:

2 hängen sich seitwärts ein und singen das Lied, da kann man gut alle Bewegungen mitmachen.

Seitrutschen ist eine enormwichtige Übung um das Auf- und Abkanten des Skis zu lernen. Um den Parallelschwung zu lernen, unbedingt erforderlich. Kann auch eine Hilfe sein, wenn jemandem das Gelände zu steil ist, kann man rutschen und es passiert nichts.

Parallelschwung

Es ist der Spagetti oder Pommfritschwung: (2 Skier die nebeneinander geführt werden)
Grundposition kann man so modellieren, dass man entsprechend, Ketchup, Mayonnaise oder Tomatensauce zwischen die Spagetti oder Pommes gibt.

Ganzheitsmethode: Vorzeigen und schauen, was man zu sehen bekommt, dann erst aufbauen.

Schwungfächer

Ein ausatmen

Roboter, ganz steif, dadurch Körperspannung und Ganzkörperrotation

Stöcke unter die Achsel

Stöcke neben Hüfte

Stöcke vor den Körper, Bergellbogen strecken

Golfen

Traxen

Ohne Stöcke

Hände auf Knie, beide Knie mit den Fingern halten und zum Berg drücken

Fliegen

Ideen und Text: Monika Amstutz, 02.04.2011