

BRACK.CH

SNOW
CUP *swisski*

BRACK.CH Snow Cup Skischullektion



MAIN PARTNER

Sunrise

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER

Audi

MEDIA PARTNER

SRG SSR

Übersicht Skischullektion

BRACK.CH Snow Cup als Skischullektion

SWISSski

Einwärmen (5-10 min)

- Gleichgewichts-Spiel (5 min)
- Stafette in BSC-Skating-Parcours (5 min)

Hauptteil (90-105 min)

- Skating (30 min)
- Sprung (30 min)
- Slalom (30 min)

Schlussteil (5-10 min)

- Gesamter Parcours mit oder ohne Zeitmessung
- Abschlussfahrt

BRACK.CH

SNOW
CUP

SWISSski

Einwärmen 1

Ziel: Aufwärmen der Gelenke und kennenlernen der Elemente des BSC-Parcours



Gleichgewichts-Spiel

-> Einzelübung ohne Ski, Steigerung mit Ski möglich

Jedes Kind stellt sich auf ein Bein und springt auf das andere Bein. Das Ziel ist es, einige Sekunden auf einem Bein zu bleiben und das Gleichgewicht zu halten.

Variation 1

-> Kinder in Zweiergruppen aufteilen, ohne Ski

Die Kinder versuchen auf einem Bein stehend sich gegenseitig nur durch leichtes Stossen aus dem Gleichgewicht zu bringen (schlagen ist nicht erlaubt). Wenn ein Kind drei Punkte erreicht, hat es gewonnen.

Variation 2

-> Übung in ganzer Gruppe oder Zweiergruppen mit Skis

Die Kinder versuchen innerhalb der (Zweier-)Gruppe im selbem Rhythmus von einem Bein aufs andere zu springen oder den Rhythmus des Partners zu übernehmen.

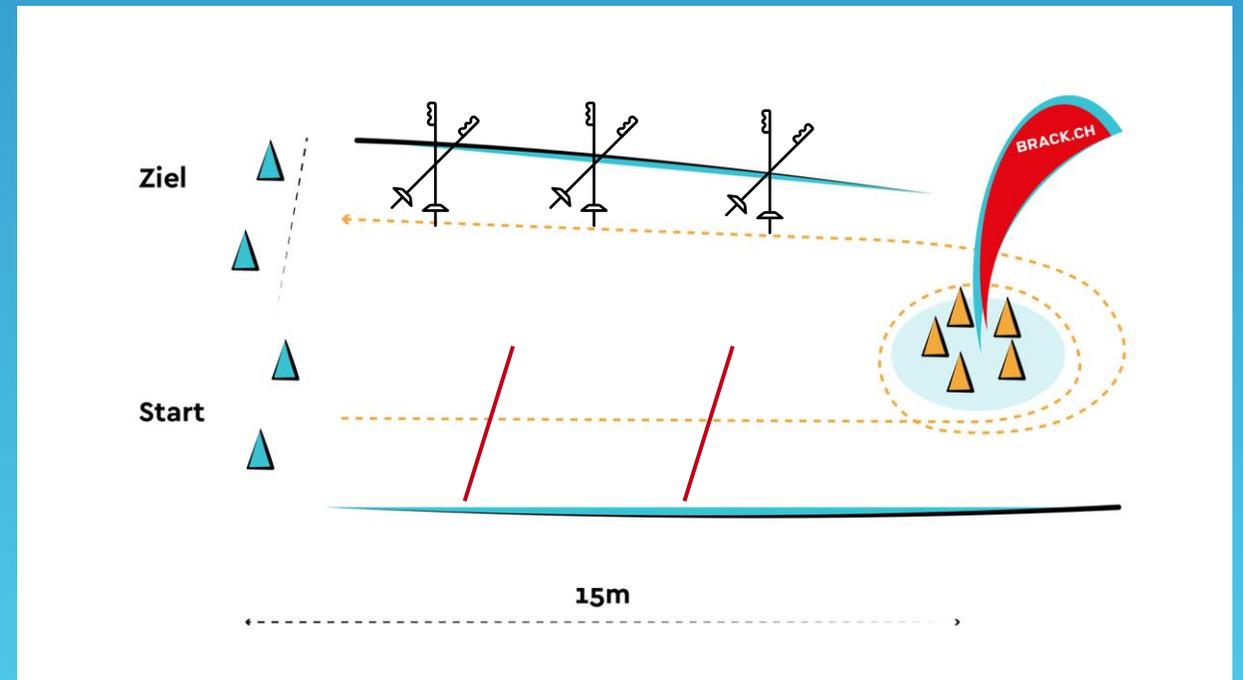
Einwärmen 2

Ziel: Aufwärmen der Gelenke und kennenlernen der Elemente des BSC-Parcours

Stafette im BSC-Skating-Parcours

-> Kinder in Zweiergruppen aufteilen

Innerhalb der Distanz werden in etwa gleichem Abstand zwei Seile auf den Boden gelegt, sowie mit Skistöcken ein Slalomlauf erstellt. Beim Start geht ein Kind pro Gruppe im Schlittschuhschritt los, springt über die Seile, dreht sich um das Wendetor und läuft im Schlittschuhschritt durch den Slalom zurück. Dann klatscht es seinem/seiner Teammitglied auf die Hand zur Übergabe. Das erste Team, das den Parcours viermal durchlaufen hat (2x pro Kind), gewinnt das Rennen.



Hauptteil 1

Ziel: Skatingschritte erlernen und festigen

Skating

Demonstration des Schlittschuhschritts auf einer einfachen Piste, die Kinder das Gleiche machen lassen

Erwerben/Festigen

- Langsames Wechseln des Schrittes, begleitet von einer langen Gleitphase mit Hilfe der Stöcke
- Ein Kind zieht im Schlittschuhschritt ein anderes Kind mit den Stöcken

Anwenden/Variieren

- Den Parcours mit Stöcken absolvieren
- Ohne Stöcke den Parcours absolvieren, bei jedem Schritt (imaginäre) Brotstücke seitlich werfen, dabei den Oberkörper komplett auf die Seite drehen

Gestalten/Ergänzen

- Ein Kind schliesst die Augen und wird von einem anderen Kind durch den Parcours geführt (mit Ski)
- Rennen mit Massenstart gegeneinander durch den Parcours



BSC Wertung: Einzelrennen mit Zeitmessung

Hauptteil 2

Ziel: Slalomphasen erlernen und festigen

Slalom

Korrekte Kurventechnik vorführen und die Kinder imitieren lassen. Korrekturen zu Technik geben.

Erwerben/Festigen

- Den Parcours nur vorwärts befahren, um eine korrekte Technik zu haben: Druck auf den Aussenski, korrekte Grundposition, richtiger Skiabstand usw.

Anwenden/Variieren

- Während den Schwüngen jeweils den Innenski anheben, um mehr Druck auf das Aussenbein aufzubauen
- Die Stöcke horizontal in die Hände nehmen und den Parcours mit einer stabilen Körperposition absolvieren

Gestalten/Ergänzen

- Den Parcours in Switch absolvieren
- BSC Wertung: Einzelrennen mit Zeitmessung



Hauptteil 3

Ziel: Sprungphasen erlernen und festigen

Sprung

Kontrollieren, ob die Kinder alle Phasen eines Sprungs (Vorbereitungs-, Absprung-, Flug- und Landephase) bewältigen können. Auf die Sicherheit ("Sprung-Besichtigung", "Geschwindigkeit", "Sicht" usw.) achten.

Erwerben/Festigen

- Üben der Sprungbewegung aus dem Stand -> auf eine gute Beugung/Streckung der Beine achten
- Das Kind auf der Seite mit einem Stock zum Festhalten über den Sprung führen und unterstützen (vor allem mental)
- Den Sprung allein ausführen

Anwenden/Variieren

- Stabile Flugphase
- Variieren der Höhe und Länge der Flugphase

Gestalten/Ergänzen

- Eine Weite vorgeben und ein Zielsprung-Wettbewerb durchführen



BSC Wertung: So weit wie möglich springen

Schlussteil

Ziel: Mitmachen und Spass haben

SWISSski



BRACK.CH Snow Cup

Kinder, die Freude haben, können den Parcours nochmals frei oder mit Messung absolvieren

Freie Abschlussfahrt neben dem Parcours

Rückkehr zu den Eltern



BRACK.CH

SNOW
CUP *swisski*

Viel Spass mit dem BRACK.CH Snow Cup

snowcup@swiss-ski.ch
swiss-ski.ch/snow-cup



MAIN PARTNER

Sunrise

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER

Audi

MEDIA PARTNER

SRG SSR