

- **A**ngst - vermeiden
- **W**ohlfühlen - verstärken
- **V**ertrauen – gewinnen

A-W-V Anfängerschulung

Gelände auswählen

Schüler begrüßen dabei setzen/hocken wir uns auf den Boden (ohne Ski)

Unser Thema:

- **A**ngst - vermeiden
- **W**ohlfühlen - verstärken
- **V**ertrauen – gewinnen

Vorstellung: wir sind Anfänger

Besprechen was die Anfänger fühlen/erwarten

- **A**ngst - vermeiden
 - zu fallen / sich zu verletzen
 - nicht aufstehen zu können
 - schlechter zu sein als die Kameraden
 - sich zu blamieren
 - Kontrolle zu verlieren

Fall-Sturzhöhe reduzieren - darum machen wir uns am Boden warm und gehen langsam zur Standhöhe über.

Übungen:

krabbeln vorsichtiges balgen
robber schwimmen
auf dem Bauch rutschen
gegenseitiges ziehen (abschleppen)

Aufstehen üben (mit und ohne Hände)

Fallen lassen aus der Hocke (langsam immer höher)

Frage: Können wir dieses Aufwärmen in ein Spiel verpacken?

- **W**ohlfühlen - verstärken

toben – juchzen – jodeln

durcheinander laufen

springen

drehen im Stand

(feststellen was tut sich in meinem Körper)

auf den Schuhen rutschen – schlittern – gleiten

– dabei drehen (**Körperwahrnehmung**)

(schon jetzt auf den Weitblick achten)

- **V**ertrauen – gewinnen

im Kreis anfassen und loben (Körperkontakt der Gruppe verstärken)

Gruppenname – Schlachtruf – Dooo...ping ;-)))

z. Bsp.: Hipp, hipp, hurra. Die Schneewölfe sind da!

einbeinig rollern (mit Ski)

dabei mit dem Blick drehen und so bewusst die Kurven einleiten

Hinweis für Schüler: in der Querfahrt wird es langsamer!

Bein wechseln (Schokoseite feststellen)

Beide Ski (ohne Stöcke)

(leichte Hangneigung)

eine Kurve bis zum Stillstand – dann die nächste Kurve

Kurven zusammenhängend fahren

durch langsames wechseln der Blickrichtung mit vorgehaltenen Händen zum Steuern (dabei bewusst Vorlage einnehmen).

Hinweis für Schüler: Wohin ich schau, bringen mich die Ski! **Weitblick!!!**

- **A**ngst - vermeiden
- **W**ohlfühlen - verstärken
- **V**ertrauen – gewinnen

drehen in der Hüfte (Motorrad fahren)

in die Hocke gehen und beim Drehen in die Blickrichtung nach vorn groß werden (winken)

gegenseitig Mitschüler bei der Fahrt begrüßen (lächle mit mir – ich verbeuge mich ;-)))

Hilfestellung für ängstliche Schüler:

Rückwärts vor dem Schüler die Kurven fahren und evtl. die Hände reichen.

Später nur noch mit den Händen fernlenken.

Bremsen mit einer scharfen Kurve

- **A**ngst - vermeiden
- **W**ohlfühlen - verstärken
- **V**ertrauen – gewinnen

Ablenken vom Skifahren (durch singen, sprechen, juchzen)

Reflexion:

- Was gefällt?
- Was macht Spaß?
- Was geht besser?
- Was kann ich vermeiden?

A-W-V Welche Chancen – wo sind Grenzen?

- Bluna
- Die Post
- Förderband Sack abstellen
- Hand in die Hüfte (oder Knie) beugen, mit der anderen Richtung zeigen
- Elefant
- Einbein fahren
- hüpfen und hopsen
- Flieger