

Integraler Skilauf und MuDo

1. Voraussetzungen überprüfen: *Was?*

- Kennen des Themas
- Gesundheit (leibliche Voraussetzungen)
- Freude am Bearbeiten des Themas
- Bewegungserfahrung
- Kommunikationsfähigkeit (Sprache)

2. Erklären und Verstehen des Themas: *Warum?*

Dynamik: Schwerkraft
 Piste
 Muskelbewegung

Methodik: Erbkoordinationen (Wildheit)
 Achtsamkeit
 Sprechen / Rhythmus

MuDo: Zulassen
 Loslassen
 Warten
 Unterscheiden
 Zentrieren – Öffnen
 Beachten
 Atmen
 Aufbrechen von Gewohnheiten
 Trialektik der Achtsamkeit (Praxisorientierung-
 Handlungsorientierung-Fertigkeitsorientierung)

3. Vokabular vereinbaren

Bild zerlegen: *Was?*
Variablen benennen

4. Vormachen und Beschreiben: *Was – Wie?*

5. sprachlich-rhythmische Reduktion: *Was – Wie?*

6. Ausführen und sprechmotorische Begleitung

7. Variieren und spannende Gegensätze erleben und beachten

8. Erkennen

Vom Kennen des Themas bzw. des Bewegungs-Phänomens zum gründlichen Erkennen des Zusammenhanges des Ganzen.

Hierarchie der Vermittlungsziele:

1. Heil bleiben
2. Dauern der Freude
3. Bewegen entwickeln