

Snowboard – Positionieren: Imaginäres Liftfahren

Während dem «Liftfahren» lernen die Kinder extrem tiefe und extrem gestreckte Positionen einzunehmen. In dieser Übung erkennen die Kinder eine mittlere, leicht gebeugte Position als idealen Ausgangspunkt für weitere Aktionen.



Illustration: Leo Kühne

In 2-er Gruppen wird im übersichtlichen Gelände «gemeinsam Lift» gefahren. Der Lift kann entweder in den Keller, ins Parterre oder auf den Dachstock fahren. Das hintere Kind ruft dem vorderen zu, in welchem Stock es fahren soll. Das hintere Kind fährt immer in den selben Stock wie das vordere. Nach einer gewissen Zeit die Rollen wechseln.

Variationen

- Das vordere Kind gibt das Stockwerk vor und das hintere übernimmt es aufgrund der visuellen Information.

einfacher

- Die verschiedenen Stockwerke werden auf einer Fläche durch die Lehrperson vorgezeigt und von den Kindern kennengelernt.

schwieriger

- Der Lift kann schnell zwischen den verschiedenen Stockwerken wechseln.
- Der Lift bleibt lange in einem bestimmten Stockwerk stecken.

Material: Ein um die Hüfte hängendes Seil berührt im Parterre das Board mit dem Seilende. Im Dachstock hängt es frei in der Luft und im Keller liegt möglichst viel vom Seil auf dem Board.

Positionieren – Um eine gute Grundposition zu festigen, eignen sich Gegensatzerfahrungen hervorragend. Dabei können die drei Kernbewegungen (beugen/strecken, drehen, kippen/knicken) als Orientierung dienen. Die verschiedenen Übungen können zur Erschwerung auch miteinander kombiniert werden. Der Ausgestaltung einer Geschichte, die zu der jeweiligen Bewegung passt, sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Quelle: Daniel Friedli, J+S-Fachleiter Snowboard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO