# Snowboard – Agieren: Drunter und Drüber

**Ausgehend von der Übung «Imaginäres Liftfahren», wird das Beugen und Strecken hier mit mehr Dynamik eingesetzt. Zwischen den Elementen wird immer wieder die mittlere, leicht gebeugte Grundposition eingenommen.**

Illustration: Leo Kühne

Mit Stangen oder ähnlichem wird ein Parcours aufgestellt, der aus zwei verschiedenen Elementen besteht. Die einen Elemente können übersprungen werden, die anderen werden als Tunnel durch beugen gefahren. Die Elemente wechseln sich ab. Die Kinder versuchen den Parcours zu befahren ohne die Elemente zu berühren.

## Variationen

- Die Reihenfolge der Elemente ist zufällig, das heisst es können mehrere gleichartige Elemente aufeinander folgen.
- Die Elemente können auch ohne Hilfsmittel aufgestellt werden, z.B. Schneehügel überspringen und unter dem Arm des Leiters durchfahren.

### einfacher

- Ein flaches Gelände wählen.
- Das Element zum Überspringen sehr tief und jenes zum unten durchfahren sehr gross aufstellen.

### schwieriger

- Die Elemente anspruchsvoller gestalten: z.B. in schwierigerem Gelände platzieren; näher beisammen platzieren.

Zur Übung «Imaginäres Liftfahren».

**Agieren –** Ein proaktiver Umgang mit den Kernbewegungen erleichtert den Kindern das Schwingen und Springen. Dabei ermöglicht ein aktives Beugen und Strecken in den Fuss-, Knie- und Hüftgelenken den Druck sinnvoll zu dosieren. Grundsätzlich können sich die Kinder mit einer aktiven Fahrweise besser an die verschiedenen Geländeformen anpassen und lernen spielerisch innere Kräfte zu erzeugen und äussere Kräfte zu nutzen und dosieren.

Quelle: Daniel Friedli, J+S-Fachleiter Snowboard

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**