

Snowboard: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Die Erscheinungsformen sind für dich als Leiterin oder Leiter Snowboard wegweisend. Sie dienen dir als Anhaltspunkte, um deinen Unterricht zu planen und durchzuführen. Innerhalb der Erscheinungsformen findest du eine Vielfalt von sportartspezifischen Bewegungsformen. Im Kapitel «Good Practice» findest du passende Trainingsformen zu den Erscheinungsformen. So förderst du in deinem Unterricht die ganzheitliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen.



Die Trainingsformen sind immer gleich aufgebaut. Dies hilft dir, sie leicht zu verstehen sowie deinen Unterricht effektiv und attraktiv zu gestalten. Je nach Gegebenheiten, Situation wie auch Lernstand der Kinder und Jugendlichen brauchst du unterschiedliche Ansätze, um die Trainingsform sinnvoll zu vermitteln. Zudem findest du in den Zusatzinformationen wertvolle Tipps von Expertinnen und Experten.

Trainingsformen zu den Erscheinungsformen...

- Verantwortungsvoll mit der aktuellen Situation umgehen
- Mit effizienten Schritten in der Ebene und am Hang bewegen
- In stabiler Position fahren und bremsen
- Dem Gelände angepasste Schwünge fahren
- Sicher über Anlagen springen und landen
- Tricks spielerisch dem Gelände anpassen
- In stabiler Position über Boxen und Rails sliden

Off-Snow-Training für Snowboard

Das Manual Snowboard konzentriert sich auf Trainingsformen für die Wintersaison. Doch diese dauert nur circa vier Monate. Damit die Kinder und Jugendlichen beim ersten Schneefall leistungsfähig sind, kannst du während der restlichen acht Monaten konditionelle und koordinative Aspekte mit ihnen trainieren.

Neue Bewegungsabläufe können beispielsweise auf dem Skateboard und dem Trampolin erlernt werden. Wichtig ist, dass die Kinder und Jugendlichen auch im Sommer Trainings erleben, die auf Spass und Spiel basieren. Gerade Spiele können in der «Einzelsportart» Snowboard den Teamgeist fördern und für gute Stimmung in der Gruppe sorgen.

- [Off-Snow-Training für Kinder | Swiss Ski \(swiss-ski.ch\)](https://www.swiss-ski.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO