

# Snowboard – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Verantwortungsvoll mit der aktuellen Situation umgehen

Als Snowboarderin oder Snowboarder trägst du die Verantwortung für deine Handlungen und Entscheidungen. Dabei stehen das Wohlbefinden und die Sicherheit von dir und anderen im Zentrum. Wenn du die aktuelle Situation sowie die damit verbundenen Chancen und Gefahren bewusst wahrnimmst und einschätzt, ist das die beste Unfallprävention. Die aktuelle Situation umfasst eine Reihe von Variablen. Diese werden nachfolgend innerhalb der situativen, personellen und normativen Gegebenheiten dargestellt.

## Inhaltsverzeichnis



### Ich packe in meinen Rucksack

(Aufwärmen)



**Die Kinder und Jugendlichen lernen, sich vor dem Snowboardfahren aufzuwärmen. Dies beugt Verletzungen vor. Ausserdem tragen Spiele zu einer guten Atmosphäre bei.**

Die Kinder und Jugendlichen stehen in einem Kreis und reihen Bewegungen aneinander. Wer an der Reihe ist, wiederholt die vorherigen Bewegungen und hängt eine neue an. Das Spiel endet, wenn alle Teilnehmenden eine Bewegung hinzugefügt haben. Sie können sich für die Bewegungen bei ihren Hobbys oder ihrem Lieblingstrick inspirieren.

## Variationen

- Verschiedene Tiere imitieren
- Verschiedene Laufstile vorzeigen
- Verschiedene Hüpfarten ausführen
- Verschiedene Bewegungen zur Mobilisierung ausführen

### Zusatzinformation, Tipp:

- Spielfeld auf einer flachen, übersichtlichen und wenig frequentierten Fläche einzeichnen
- Beim Aufwärmen bereits das Thema des Tages integrieren und Rituale für den Tag einbauen
- Intensität der Bewegungen kontinuierlich steigern
- Je nach Alter und anschliessendem Ziel genügend Zeit für individuelle Aufwämbewegungen einberechnen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Spurenfahren

(Einfahren)



Durch das Einfahren nehmen die Teilnehmenden die aktuelle Situation wahr und passen sich ihr an. Gezielte Bewegungs- und Gruppenaufgaben bereiten Kinder und Jugendliche auf die bevorstehende Aktivität vor und sensibilisieren sie für sicheres Bewegen im Gelände und in der Gruppe.



Beim Spurenfahren fahren zwei Personen hintereinander. Die vordere Person fährt eine als einfach empfundene Spur vor. Die hintere Person fährt in der selben Spur nach. Die beiden reflektieren die gefahrene Spur auf dem Lift.

## Variationen

- Bei der ersten Abfahrt den Schnee spüren und hören (wo ist er weich, wo hart?); sich auf dem Lift austauschen
- Eine Fahrt mit stabilem Oberkörper fahren; nur Bewegung in den Beinen erlauben
- Seine aktuelle Stimmung im Fahren ausdrücken; gegenseitig beobachten und die Stimmung erraten

### Zusatzinformation, Tipp:

- Eine stabile Position auf dem Brett finden
- Das Gebiet, die Haltepunkte und Pistensignalisationen kennen
- Gruppendynamik thematisieren

### [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Leiterin oder Leiter sein

(Sichere Haltepunkte)



**Die Kinder und Jugendlichen lernen, an einem sicheren Ort zu halten.**

Alle Kinder und Jugendlichen dürfen einmal Leiterin oder Leiter sein, der Gruppe vorausfahren und an einem

sicheren Punkt halten.

## Variationen

- Haltepunkte benennen
- In Kleingruppen eine Fahrt machen

### Zusatzinformation, Tipp:

- [FIS-Regeln besprechen](https://snowsafety.ch) | snowsafety.ch

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Snowboardsafari

(Sicher Snowboard fahren)



**Die Kinder und Jugendlichen lernen die Eigenheiten des Geländes kennen und setzen sich mit den FIS-Regeln auseinander.**

Die Kinder und Jugendlichen erkunden das Gebiet und nehmen dabei die situativen und normativen Gegebenheiten aktiv wahr. Sie tauschen sich zur Pistensignalisation, zu attraktivem Gelände (z. B. Off-Piste, Snowpark, Pistenränder) und zu möglichen Gefahren (z. B. Kreuzungen, eisige Stellen) aus.

## Variationen

- Spielerisch dazu anleiten, korrektes Verhalten zu zeigen (z. B. mit Punkten für

aufmerksame Beobachtungen)

- In Kleingruppen unter Beachten der FIS-Regeln eine vorgegebene Route absolvieren; dabei nach Hinweisen suchen, die zu einem Schatz führen

**Zusatzinformation, Tipp:**

- Lebe selbstverantwortliches und werteorientiertes Handeln vor und fordere dies auch von den Kindern und Jugendlichen stets ein. Achte darauf, dass sie vereinbarte Regeln und allgemeingültiges Verhalten sowie geltende Normen stets beachten

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

Quelle: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**