



J+S-Kids: Einführung Snowboard - Lektion 1

Raum Schnee entdecken

Autorin

Isa Jud, Expertin Snowboard / Fachkommission Snowboard

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 - 10 Jährige
Gruppengrösse	Bis zu 7 Kinder
Kursumgebung	Einsteigerhang, auslaufend in eine Ebene
Sicherheitsaspekte	Siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Schnee und Umgebung erleben. Snowboard kennen lernen und erste Gleiterfahrten machen. Das Snowboard alleine an- und ausziehen können.

Hinweise

Die Kinder möglichst von Beginn an das Snowboard alleine an- und ausziehen lassen.
Klare Angaben, wann das nächste Kind fahren darf, damit Zusammenstösse vermieden werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Aufwärmen / Einstimmen → Gelände kennenlernen <ul style="list-style-type: none">- Unten Sonnenaufgang (Bewegung zeigen)- zum Ende der Ebene gehen wo versteckter Schatz ist als Räuber oder Cowboy (Bewegung graben, finden, jubeln, etc.)- Schatz den Berg hoch schleppen in Sicherheit (Brett hochtragen bis 1. Haltept.)- schauen, ob der Boden sicher ist (hüpfen/stampfen auf Boden herum)- ja ist sicherer Lagerplatz, wir fahren wieder zum Sonnenaufgang (auf Board herunter schlitteln)	Die ganze Gruppe gemeinsam	Snowboard
5'	Bindung an- und ausziehen <ul style="list-style-type: none">- zuerst immer vorne die grossen Klunker des Schatzes sichern (grosser Strap anziehen)- danach den kleinen Klunker, dann hinten sichern- wieder öffnen- jeder versucht, seinen eigenen Schatz möglichst sicher zu versorgen (Board fest anschnallen)	In einem grossen Kreis stehend	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Board angeschnallt erleben <ul style="list-style-type: none">- wir wiederholen die Bewegungen von vorhin mit dem Board angeschnallt (hüpfen, Sonnenaufgang, etc.)- Räuber flüchten mit Schatz (zeigen Bewegung vor, Cowboys folgen)- balancieren über Baumstämme (auf Kanten stehen)	Im Kreis, alle zusammen Zu zweit Alle zusammen	Snowboard
5'	Onefoot Gleiten/Gehen in Ebene <ul style="list-style-type: none">- Räuber geht einen Weg vor in der Ebene, Cowboy folgt (nur 1 Bein in Bindung)- Cowboy zeichnet einen Weg in den Schnee, Räuber muss ihn genau so gehen, dann findet er den Schatz	Zu zweit	Snowboard
5'	Erstes angeschnalltes Gleiten erleben in Ebene <ul style="list-style-type: none">- Fauler Cowboy / Räuber will von Kollege umhergeschoben (zeigt mit dem vorderen Arm wohin er will) / umhergezogen werden	Zu zweit	Snowboard
5'	Onefoot Hang hochgehen / Kanten <ul style="list-style-type: none">- Räuber flüchtet Turm hinauf mit vielen Treppen	Alle hinter einander am Rande des Einsteigergeländes	Snowboard



	(onefoot den Hang hinauf gehen)		
10'	Gleiten am Hang - Oben Board anziehen und Sonnenaufgang entgegen reiten. Wir wollen dass uns die Sonne genau ins Gesicht blendet (Kopf in Fahrtrichtung orientiert)	Flacher Hangteil: Jeder einzeln das 1. Mal sicher hinstellen und Fallinie hinuntergleiten lassen, danach hüpfen Kinder selber in Fallinie	Snowboard (wenn vorhanden Bremsteppich zum Board anziehen)
10'	Gleiten am Hang mit verschiedenen Bewegungen Wir bringen den Schatz auf verschiedene Arten vom sicheren Ort zum Sonnenuntergang. Jedes Kind darf einmal etwas sagen (winken, klein, gross, springen etc.). - selber ausprobieren	Flacher Hangteil: Alle nacheinander	Snowboard

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Zusammen in der Sicherheit den Schatz ausgraben und mit ihm den Hang hinunter schlitteln.	Alle zusammen	Snowboard