



J+S-Kids: Einführung Snowboard - Lektion 2

Hang erleben (Rutschen)

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
Sicherheitsaspekte	Siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Sicheres Rutschen. Sich mit dem Snowboard in steilerem und flachem Gelände vertraut fühlen.

Hinweise

Rutschen in mittelsteilem Gelände, da Gefahr von verkanten nicht so gross ist. Zu flach ist auch schwierig, da praktisch kein Tempo vorhanden, was ein besseres Gleichgewicht voraussetzt.

Klare Angaben am Hang, wann der nächste fahren darf, so dass Zusammenstösse vermieden werden.

Von Beginn weg möglichst wenig Hilfestellungen. Wenn möglich immer mit Nudel, Ringli etc. zwischen Fahrer und Hilfegeber. Falls nicht vorhanden, Handflächen aufeinander etc. Dies verhindert, dass der Fahrer dem Hilfegeber „anhängt“.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Guezli Zutaten suchen Auf „Los“ so viele Zutaten wie möglich sammeln. Nur eine aufs Mal in Mitte bringen. <ul style="list-style-type: none">- Evt. in 2 Gruppen: Welche findet am meisten?- Falls keine Materialien, Snowboard verteilen und jedes Kind muss hinter jedem Snowboard ein bisschen Schnee holen und in Mitte bringen	Alle miteinander Material verteilen, Snowboards verteilen In Ebene und an Hang	div. Sachen in Ebene verteilt (Taschentücher-Paket, Sonnencreme, Snowboards etc.)
5'	Guezli vorbereiten. Auf Board wohlfühlen in Ebene <ul style="list-style-type: none">- Teig kneten (springen und von Nose zu Tail kippen)- Teig auslegen (drehen mit Oberkörper, Board folgt)- Teig ausstechen (auf Kanten stehen)- Guezli auf Blech legen (absitzen und aufstehen)	Alle im Kreis mit Snowboard an Füssen	Snowboard

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Hartes / Gummiguezli abefahre Repetition von Falllinie gleiten. Einmal als ganz hartes Guezli, einmal als Gummiguezli	Nacheinander, flacher Hangteil	Snowboard
10'	Teig glattstreichen: erstes Rutschen 1 Hilfsbäcker, 1 Bäcker mit Wallholz <ul style="list-style-type: none">- möglichst gleichmässig Teig auswallen (hinunterrutschen)- auf Zehenkante und Fersenkante	Mittelsteiles Stück, zu zweit. Hilfsbäcker gibt Hilfestellung zum Rutschen (Wenn vorhanden mit Nudel, sonst Handfläche auf Handfläche)	Snowboard, Nudeln oder Ringe
15'	Querrutschen <ul style="list-style-type: none">- querstreichen (Ränder sind zu dick, mehr Gewicht auf vorderen – hinteren Zehen/Fersen)	Mittelsteiles Stück	Snowboard



15'	Zutaten Rutschen In Ebene deponieren wir verschiedene Zutaten für Guezli (Nastüechli, etc.) an einem Ort Geist in Backstube (1 Kind) lässt jeweils etwas verschwinden oder verändert es im Depot, während das andere die vorgegebene Strecke rutscht.	Kids haben zu zweit ein Depot Je nach Anzahl Materialien können auch alle Kinder fahren und Leiter nimmt die Sachen weg.	div. kleinere Sachen (auch Taschentücher etc.) Snowboard
10'	Guezli verpacken Rutschen in verschiedenem Gelände Bäckermeister singen zum Verpacken der Guezli. Immer beim Singen muss sich Board bewegen (Rutschen)	Jedes Kind für sich. Wir suchen gemeinsam eine Melodie / Geräusch Abwechslungsweise auf flacherem Stück 1x und danach auf steilerem Stück 1x	Snowboards

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Guezlischachteln in Laden bringen 1 Kind rutscht vor, anderes in immer gleichem Abstand nach. Anhalten an Ampel etc.	Immer 2 Kinder zusammen	Snowboard