



J+S-Kids: Einführung Snowboard - Lektion 3

Geschicklichkeitsübungen am einfachen Hang

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

Wohlbefinden der Kinder auf dem Board fördern. Fokus von Form weg zu einer Zusatzaufgabe lenken.

Hinweise

Immer auf Sicherheitsabstände beharren. Rutschen in mittelsteilem Gelände, gleiten in flachem Gelände. Rutschen immer auf Zehenkante und Fersenkante.

Inhalte

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---------------------|----------|
| 5-10' | Ich packe i min Rucksack Jedes Kind macht eine "Einpackbewegung" und alle übrigen ahmen die Bewegung nach. <ul style="list-style-type: none">- Alles rückwärts- Alles möglichst schnell- Wiederholen und Bewegung jeweils nur mit Beinen, dann nur mit Armen, etc. ausführen. | Im Kreis | |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---|---|
| 10' | Bewegungen in Falllinie Jeweils bei Markierung vorgegebene Bewegung ausführen 1. Leiter gibt vor (hoch-tief etc.) 2. Jedes Kind darf eine Bewegung sagen | Jedes Kind einzeln | Markierungen |
| 10' | Bewegen zu Geräuschen 1 Kind fährt in Falllinie (oder rutscht) und macht Bewegung zum Geräusch das der Leiter macht, z.B. <ul style="list-style-type: none">- hoch/tief bei „Hop“- mit beiden Armen winken bei „Juhuuu“- nach vorne-hinten kippen bei „Quiiiiiik“ | Leiter gibt 3 Geräusche, welche je zu einer Bewegung gehören. Zeigt Bewegungen vor Leiter steht in Mitte des Hangs und macht das jeweilige Geräusch | |
| 10' | Parcours 1 Kind sagt welcher Weg absolviert wird. Anderes versucht genauso zu fahren. Z.B: Zick-Zack rutschen, gerade hinunter fahren ab letzter Markierung | Zu zweit Verschiedene Markierungen am Hang - wenn keine Markierungen Weg merken | Verschiedene Markierungen (Tögeli, Ringli etc.) |
| 10' | Rutschen mit Zusatz Gegenstand hochwerfen und wieder fangen - Leiter steht im Hang und wirft Gegenstand während des Fahrens zu | Jedes Kind erhält etwas, was es hochwerfen und wieder fangen kann. Jedes Kind einzeln | |
| 10' | Kopiergerät Auf Kinder zurutschen und jeweils das machen, was sie vorgeben (hüpfen, Grimasse, Winken, etc.) | 2 Kinder stehen versetzt im Hang Werden jeweils abgelöst | |

AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|---------------------|----------|
| 5-10' | An den Fersen bleiben Im Abstand von immer einem Snowboard rutschen zwei Kinder hintereinander hinunter. Das hintere macht immer dasselbe wie das vordere. <ul style="list-style-type: none">- Wechsel | Zu zweit | |