



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Snowboard

Autorin

Isa Jud, Expertin Snowboard / Fachkommission Snowboard

Rahmenbedingungen

Alter 5 bis 10-Jährige
Gruppengrösse Bis zu 7 Kinder
Kursumgebung Einsteigergelände, blaue und rote Pisten

- Sicherheitsaspekte
- **Tempo einschätzen:** Kinder haben Mühe ihr eigenes Tempo und das der anderen einzuschätzen
→ Achtung Kollisionsgefahr!! Leiter muss immer mitschauen für die Kinder
 - **Gefahren sehen:** Kinder sehen die Gefahren nicht (Skilift quere, Kreuzungen, Pistenrändli springen)
→ Leiter ist Vorbild und weist sie immer wieder in einer guten Art auf die Gefahren hin
 - **In Aufgabe vergessen:** Wenn Kinder eine Aufgabe oder einen Wettkampf haben, vergessen sie sich.
→ Leiter muss genau wissen, wo er welche Aufgabe / Wettkämpfli macht, dass keine Kollisionsgefahr aufkommt
 - **Sessellift Organisation:** Bei kleinen Kindern besteht die Gefahr, dass sie unter dem Sicherheitsbügel des Sesselliftes durchrutschen. Es müssen immer erwachsene Personen neben die kleinen Kinder gesetzt werden. Der Leiter sitzt immer in der Mitte des Sesselliftes.
→ Alle Kinder wissen genau, was zu tun ist beim Ein-Aussteigen, bevor wir das erste Mal auf einen Sessellift gehen.
 - **Klassenorganisation allgemein:** Auf der Piste halten wir nur an gut übersichtlichen Stellen am Pistenrand. Die Kinder wissen, dass sie nie nahe hinter jemandem bremsen. (Kollisionsgefahr)

Lektionsübersicht

| Nr. | Lektionstitel | Zielsetzung | Voraussetzungen | Niveau |
|-----|--|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1 | Raum Schnee entdecken | Gehen, Gleiten | - | einfach |
| 2 | Hang entdecken | Rutschen | Gehen, gleiten | einfach |
| 3 | Geschicklichkeitsübungen am einfachen Hang | Gleiten, Rutschen, Sicherheit auf Snowboard gewinnen | Gleiten, rutschen | einfach |
| 4 | Kantenwechsel erleben | Kurven | Gleiten, rutschen | einfach |
| 5 | Dschungelbuch | Kurven anwenden | Kurven erworben | einfach-mittel |
| 6 | Gleichgewicht erleben | Sicherheit auf Snowboard gewinnen, Gleichgewicht fördern | Sicher Kurve fahren | mittel |
| 7 | Springen | Erste Sprungerfahrungen auf der Piste/kleine Hügel | Sicher Kurve fahren | mittel |
| 8 | Drehen – Freestylestar | Verschiedenen Drehungen (Walzer/180°) | Sicher Kurve fahren, springen | mittel - anspruchsvoll |
| 9 | Rhythmus erleben | Rhythmisieren auf verschiedene Arten | Sicher Kurve fahren, Walzer, springen | mittel - anspruchsvoll |
| 10 | Sichere Wege | Gutes Sicherheitsverhalten auf der Piste thematisieren. Sinne stärken | Kurven fahren | einfach mittel anspruchsvoll |



Spielregeln

Striktes Einhalten der Sicherheitsregeln (siehe Spezialblatt Sicherheitsregeln Schneesport).

Materialbedarf

Weiches Freestylesnowboard; Snowboardlänge bis Brust/Kinn; Freestylebindung; Schuhe und Handschuhe in passender Grösse; Helm; Handgelenkschützer und Rückenpanzer empfohlen.

Viele Kinder stehen zu eng auf dem Snowboard, was das Gleichgewicht halten erschwert. Bindung so einstellen, dass etwa ein Ellbogen mit Faust des Kindes zwischen den Bindungen Platz hat. Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Bindungswinkel einzustellen. Die Differenz der Winkel soll mind. 24 Grad sein (anatomischer Hüftwinkel). Gute Erfahrungen wurden mit leichten Minuswinkeln hinten gemacht, da die Kinder so einen natürlichen Stand beim Rutschen haben und es ihnen vereinfacht wird, das Gleichgewicht zu halten (z.B. vorne plus 24 Grad, hinten minus 6 Grad). Den optimalen Winkel gibt es in diesem Sinne nicht. Er ist individuell und wissenschaftlich nicht erwiesen.

Tipps und Tricks

Kinder lernen vor allem durch vorzeigen–nachmachen. Somit sollte der Leiter möglichst viel vorfahren.

Die Übungen/Bilder sollten oft variiert werden. Als Leiter versuche ich, den Kids einen breiten Rahmen zu geben, innerhalb dessen sie selber ausprobieren können. So zeige ich für das Kurven fahren nicht nur Bilder zur Verstärkung des Drehens/Orientierens, sondern gebe ihnen auch Inputs zum Kippen vorwärts, Torsion, Beugen/Strecken, usw. (siehe Speziallehrmittel Snowboard Swiss Snowsports).