



J+S-Kids: Einführung Snowboard - Lektion 6

Gleichgewicht erleben

Autorin

Isa Jud, Expertin Snowboard / Fachkommission Snowboard

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige
Gruppengrösse Bis zu 7 Kinder
Kursumgebung Einfache, überschaubare Piste
Sicherheitsaspekte Siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Gleichgewicht fördern. Sicherheit gewinnen auf dem Snowboard. Erster Input in Richtung Carving und WHEELIE.

Hinweise

Kinder immer wieder auf Sicherheitsabstände zwischen den Fahrern hinweisen. Vor Übungen auf andere Fahrer auf der Piste aufmerksam machen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Aus dem Gleichgewicht bringen 2 Kinder stehen sich gegenüber in der Snowboardposition. Handflächen gegeneinander. Die Füsse bleiben an Ort. Wir versuchen das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen.	Zu zweit vis à vis	
5'	Balancieren Mit dem Board an den Füßen, versuchen wir auf Zehen, Fersen, Nose und Tail zu balancieren. - Zu zweit zusammen. Einer sagt wie balanciert wird. Wer schafft es länger? - Alle zusammen mit den Augen zu. Leiter gibt Anweisungen.	Ganze Klasse in einem grossen Kreis in der Fläche	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Segeln und Sturzflug Wir segeln (fahren) wie Vögel mit ausgebreiteten Armen. Zwischendurch nehmen wir die Arme an den Körper, wie die Vögel im Sturzflug. - was geht besser ?	Im Schwarm auf der Piste	
5'	Langsam Rutschen Zu zweit nebeneinander. Wer kann am langsamsten Rutschen, ohne umzufallen?	Zu zweit nebeneinander	
5'	Board anfassen Wer kann im Rutschen das Board berühren. - Nose, Tail etc.	Zu zweit nebeneinander	
15'	So dünn wie möglich / Seiltänzer Wir versuchen beim Queren immer einen dünneren Strich in den Schnee zu zeichnen - Was ist das Schwierige daran? - Wir versuchen es langsam/schnell - Der vordere fährt einen Strich vor und der hintere versucht genau auf diesem Seil zu balancieren - Wer kommt am höchsten auf der anderen Seite an?	Ganze Klasse ! Vorsicht beim Piste queren zu zweit	
15'	Auf Nose-Tail balancieren - im Stand (wer schafft es am längsten) - in Falllinie versuchen auf Nose/Tail zu balancieren - wie lange schaffe ich das?	Ganze Klasse in Fläche In ganz flachem Pistenteil	

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Balancier Piste Wir versuchen eine ganze Piste lang die schwierigen Sachen zu wiederholen. Möglichst viele.	Ganze Klasse	