



J+S-Kids: Einführung Snowboard - Lektion 7

Springen

Autorin

Isa Jud, Expertin Snowboard / Fachkommission Snowboard

Rahmenbedingungen

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

Zielsetzungen/Lernziele

Sicherheit auf dem Snowboard gewinnen. Sicher abspringen und wieder landen auf der Piste, evt. über kleine Hügel springen.

Knochen stärken mit viel Spass und vielen Sprüngen.

Hinweise

Von Beginn weg auf eine sichere Landung achten. Am einfachsten zu Beginn in der Falllinie springen. Die Lektion kann mit Springen von beiden Beinen oder mit der Ollie - Bewegung durchgeführt werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Gummitwist Wir hüpfen die Zahlen 0-10 nacheinander. Jedes Kind darf eine Zahl vorzeigen	Ganze Klasse nacheinander über zwei Striche im Schnee (je nach Kids können auch zwei Snowboards oder Seile genommen werden)	Snowboards, Seile
5'	Auf der Post Wir versuchen, dem Schnee einen klaren Poststempel aufzudrücken. Ganzes Board! - alle nacheinander - möglichst schnell nacheinander	In der Fläche Klasse in einem grossen Kreis	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Apfelpflücken Zum Einfahren pflücken wir Äpfel vom Baum und legen sie sanft auf das Snowboard. → Versuchen jedes Mal das Snowboard zu berühren	Ganze Klasse Einfache Piste	
5-10'	Springen in der Falllinie Nun hängen die Äpfel höher, und wir müssen springen um sie zu erwischen	Ganz flacher Pistenteil	
5-10'	Im Fahren springen Wir sind auf dem Traktor und fahren durch die Apfelbäume. Wir müssen nicht mehr so hoch springen um die Äpfel zu erhaschen.	Einfache Piste Ganze Klasse	
5-10'	Hop springen Der Hintere schaut wo die Äpfel sind und schreit HOP, wenn der Vordere springen muss.	Zu zweit hintereinander einfache Piste	
5-10'	Apfelmus Ein Kind baut ein kleines Hügelchen aus Schnee (Apfel) und bleibt in sicherem Abstand daneben sitzen. - Darüber springen ohne Apfelmus zu machen - Springen und genau auf Hügel landen um Apfelmus zu bekommen	Zu zweit / zu dritt einfache gut überschaubare Piste Die Schneehügelchen sollen möglichst am Rand gebaut werden und so, dass die Kids gerade darauf losfahren können. Der Leiter zeigt ein gutes Beispiel vor.	



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Apfelparcours Im Bereich des Pistenrand legt die gesamte Gruppe nacheinander Äpfel (Schneebälle) in eine Reihe. Alle springen einzeln über die Reihe. Wer einen "Apfel" auspresst, muss diesen nachdem alle durchgefahren sind, wieder ersetzen.	Ganze Klasse Einfache überschaubarer Pistenabschnitt und gebührender Abstand zwischen den Schneebällen evt. kleine Schneehügel.	