



J+S-Kids: Einführung Snowboard - Lektion 8

Drehen - Freestyle Star

Autorin

Isa Jud, Expertin Snowboard / Fachkommission Snowboard

Rahmenbedingungen

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

Zielsetzungen/Lernziele

In verschiedenen Situationen drehen können. Gefühl für verschiedene Drehvarianten entwickeln.

Hinweise

Nur breite Pistenabschnitte für Übungen wählen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Freestylestar 1 Kind ist der Star und die ganze Klasse versucht ihn so hoch wie möglich zu heben. Jedes Kind der Reihe nach.	Ganze Klasse	
10'	Brettmännli 1 Kind in der Mitte - In der Snowboardposition lässt sich das Kind hin und her bewegen von den zwei anderen. - das Kind in der Mitte ganz auf den Schnee legen und wieder aufstellen	Zu dritt	
5'	Drehen Wir stehen in Snowboardposition - versuchen möglichst schnell auf einem Fuss zu drehen. - zu zweit Immer ein Kind zeigt welche Richtung und ob schnell oder langsam	Klasse im Kreis in der Fläche	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Mond dreht um Erde Wir halten einen Schneeball in der vorderen Hand (Mond). Wir sind die Erde. Nach Kurve weiter drehen. Somit dreht der Mond um die Erde (wie vorher im Stand). Die Erde schaut dem Mond immer nach.	Ganze Klasse im Schwarm auf der Piste	
10'	Seiltänzer / Gefesselt - Drehen mit ausgestreckten Arme (wie Seiltänzer) - Drehen mit Armen an Körper gefesselt → wie geht es besser	Ganze Klasse	
5-10'	Nur ½ Drehung beim Piste queren - jeder für sich - zu zweit, derjenige, der "Schere Stein, Papier" gewinnt, darf sagen, wie viele Drehungen hin und zurück	Achtung nur auf gut überschaubaren Pisten! (Kollisionsgefahr)	
10'	Gesprungen Freestyle Star, vorne steht Fotograf, wir sagen „Hy“ mit der hinteren Hand - evt. über kleinen Hügel	Gut überschaubare Piste	

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Olympiade Wir drehen / springen eine Piste lang überall, wo wir finden, es sei super. Möglichst viel, da wir nun an den Olympischen Spielen sind	Jeder für sich	