

Übungen – Positionieren

Um eine gute Grundposition zu festigen, eignen sich Gegensatzerfahrungen hervorragend. Dabei können die drei Kernbewegungen als Orientierung dienen. Die verschiedenen Übungen können zur Erschwerung auch miteinander kombiniert werden. Der Ausgestaltung einer Geschichte, die zu der jeweiligen Bewegung passt, sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Snowboard

Apfelsaft und Birnensaft

Während sie Apfel- oder Birnensaft pressen, lernen die Kinder extreme Vor- und Rücklagepositionen einzunehmen. In dieser Übung erkennen sie die zentrale Position als stabil und als Ausgangspunkt für weitere Aktionen.

Jedem Kind wird ein imaginäres Bild eines Apfels und einer Birne vorgegeben. Die Kinder legen den Apfel unter den vorderen Fuss, die Birne unter den hinteren Fuss. Sie suchen einen flachen Pistenabschnitt und fahren dabei auf der Fullbase. Sie versuchen ihr gesamtes Gewicht auf den Apfel zu legen und diesen zu zerquetschen. Das gleiche machen sie nachher mit der Birne.

Variationen

- Sie fahren auf der Kante, statt auf der Fullbase.

Einfacher

- Sie pressen den Saft im Stehen auf einer Fläche.

Schwieriger

- Sie pressen zuerst den Apfel, dann die Birne so stark, dass der Apfel abgehoben wird und der Saft nach hinten fließt. Es entsteht eine Saftmischung.



Imaginäres Liftfahren

Während dem «Liftfahren» lernen die Kinder extrem tiefe und extrem gestreckte Positionen einzunehmen. In dieser Übung erkennen die Kinder eine mittlere, leicht gebeugte Position als idealen Ausgangspunkt für weitere Aktionen.

In 2-er Gruppen wird im übersichtlichen Gelände «gemeinsam Lift» gefahren. Der Lift kann entweder in den Keller, ins Parterre oder auf den Dachstock fahren. Das hintere Kind ruft dem vorderen zu, in welchen Stock es fahren soll. Das hintere Kind fährt immer in den selben Stock wie das vordere. Nach einer gewissen Zeit die Rollen wechseln.

Variationen

- Das vordere Kind gibt das Stockwerk vor und das hintere übernimmt es aufgrund der visuellen Information.

Einfacher

- Die verschiedenen Stockwerke werden auf einer Fläche durch die Lehrperson vorgezeigt und von den Kindern kennengelernt.

Schwieriger

- Der Lift kann schnell zwischen den verschiedenen Stockwerken wechseln.
- Der Lift bleibt lange in einem bestimmten Stockwerk stecken.

Material: Ein um die Hüfte hängendes Seil berührt im Parterre das Board mit dem Seilende. Im Dachstock hängt es frei in der Luft und im Keller liegt möglichst viel des Seils auf dem Board.



Bilder erklären manches viel besser als Worte!

Die Zeichnungen der zwölf Übungen stehen als Download zur Verfügung. Zum Ausdrucken, Laminieren und als Posterblätter zu verwenden.

Sags besser mit Bildern

Übungen – Agieren

Ein proaktiver Umgang mit den Kernbewegungen erleichtert den Kindern das Schwingen und Springen. Dabei ermöglicht ein aktives Beugen und Strecken in den Fuss-, Knie- und Hüftgelenken den Druck sinnvoll zu dosieren. Grundsätzlich können sich die Kinder mit einer aktiven Fahrweise besser an die verschiedenen Geländeformen anpassen und lernen spielerisch innere Kräfte zu erzeugen und äussere Kräfte zu nutzen und dosieren.

Snowboard

Drunter und Drüber

Ausgehend von der Übung «[imaginäres Liftfahren](#)» wird das Beugen und Strecken in dieser Übung mit mehr Dynamik eingesetzt. Zwischen den Elementen wird immer wieder die mittlere, leicht gebeugte Grundposition eingenommen.

Mit Stangen oder ähnlichem wird ein Parcours aufgestellt, der aus zwei verschiedenen Elementen besteht. Die einen Elemente können übersprungen werden, die anderen werden als Tunnel durch beugen gefahren. Die Elemente wechseln sich ab. Die Kinder versuchen den Parcours zu befahren ohne die Elemente zu berühren.

Variationen

- Die Reihenfolge der Elemente ist zufällig, das heisst, es können mehrere gleichartige Elemente aufeinander folgen.
- Die Elemente können auch ohne Hilfsmittel aufgestellt werden, z. B. Schneehügel überspringen und unter dem Arm des Leiters durchfahren.

Einfacher

- Ein flaches Gelände wählen.
- Das Element zum Überspringen sehr tief und jenes zum unten durchfahren sehr gross aufstellen.

Schwieriger

- Die Elemente anspruchsvoller gestalten.
- Die Elemente in schwierigerem Gelände platzieren.
- Die Elemente näher beisammen platzieren.



Federgabel

In dieser Übung geht es darum, mit natürlichen Unebenheiten und Hindernissen des Geländes möglichst aktiv umzugehen. Das Bild einer Federgabel, die Wellen schluckt und in Mulden ausfährt eignet sich gut. Ebenso eignet sich das Bild eines Piloten, der das Board aktiv fährt und sich nicht passiv treiben lässt.

Suche mit deiner Gruppe ein breites, unpräpariertes und hügeliges Gelände. Durchquere den gesamten Hang auf der Kante und versuche dabei den Kopf immer auf der gleichen Höhe zu halten. Die Beine federn alle Unebenheiten ab.

Variationen

- Künstliche Hindernisse wie Wellen-Mulden-Bahnen in Parks wählen.

Einfacher

- Das Gelände so flach wählen, das auf der Fullbase gefahren werden kann.

Schwieriger

- Das Strecken im Bereich der Transition nach und vor dem Hügel betonen um zu pushen und damit möglichst viel Geschwindigkeit zu erzeugen.
- Zu zweit in einer Wellen-Mulden-Bahn starten und versuchen möglichst viel zu beschleunigen.



Übungen – Stabilisieren

Armbewegungen werden beim Springen oder Ausführen von Tricks bewusst eingesetzt, um dem Style gerecht zu werden. Oft werden sie auch zum Ausgleichen und Stabilisieren benötigt. Je weniger sie allerdings dazu gebraucht werden, desto präziser ist die Bewegungskontrolle. Ein bewusster Umgang mit der Körperspannung ist dabei zentral.

Snowboard

Hände weg

Während des Ausübens von allen möglichen Bewegungsformen wird die Bewegungsfreiheit der Arme in dieser Übung bewusst eingeschränkt. Dadurch wird die entsprechende Aufgabe schwieriger und muss von den Kindern präziser durchgeführt werden.



Die Kinder erhalten eine bestimmte Aufgabe, die sie schon relativ gut beherrschen. Sie müssen diese Aufgabe durchführen und dabei mit beiden Händen ständig den unteren Rand ihrer Jacke greifen.

Variationen

- Die Arme verschränken.
- Die Arme zeigen wie Zeltschnüre gespannt Richtung Brettspitze und -ende.
- Ein mit Wasser gefüllter Plastikbecher während dem Fahren transportieren.

Einfacher

- Die Jacke nur mit der vorderen oder hinteren Hand greifen.

Schwieriger

- Zu zweit hintereinander herfahren. Der Vordere gibt die Bewegungsform vor und der Hintere versucht diese nachzumachen.

Pudding oder Glacé?

Durch die Imitation von «Pudding» und «Glacé» fahren die Kinder schwabbelig oder steif die Piste hinunter. In dieser Übung lernen sie so verschiedene Spannungszustände kennen und spüren, wann welche angebracht sind.



Die Kinder fahren ein bestimmtes Gelände oder eine Form und stellen sich vor, ihr ganzer Körper sei aus Pudding. Dann fahren sie dasselbe und stellen sich vor sie seien eine Glacé, die direkt aus der Gefriertruhe kommt. Was funktioniert besser?

Variationen

- Die Glacé taut während der Fahrt langsam auf, oder der Pudding friert langsam ein.
Bei welcher Temperatur fahre ich am besten?

Einfacher

- Nur auf den Oberkörper konzentrieren, der meistens besser bedient ist mit dem Bild einer Glacé.

Schwieriger

- Beim Traversieren einer unebenen Piste sind die Beine wie Pudding und der Oberkörper ist wie Glacé.