

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input checked="" type="checkbox"/> Einsteiger	<input type="checkbox"/> Im Schnee	<input type="checkbox"/> Aufwärmen
<input checked="" type="checkbox"/> Snowboard	<input checked="" type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input checked="" type="checkbox"/> In der Schule	<input checked="" type="checkbox"/> Technik erlernen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input checked="" type="checkbox"/> Könnner		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Slacklining

Beschreibung

Wohl eine der objektivsten Herausforderung an das Gleichgewicht stellt das Slacklining dar. Geübt werden können dadurch alle vier Arten des Körpergleichgewichts, da echte Profis genau das auf einer Slackline machen: von langen Überquerungen mit Standübungen und Hinsetzen bis zu Sprüngen mit Rotationen ist alles dabei. Im Anfängerbereich wird zunächst stark das Balance- und Standgleichgewicht geschult. Zu Beginn sollte mit Hilfestellung gearbeitet werden.

- Parallel zur Slackline mit ca. 1/3 der Linelänge im Rücken stellen, einen Fuß draufstellen und dann versuchen, kerzengerade nach oben aufzustehen.
- Beim ersten Aufstehen ist das Knie meist sehr instabil. Hat man die richtige Belastung auf dem Bein, wird das Beinwackeln weniger. Zur Verbesserung der Stabilität ist es sinnvoll, das zweite Bein sofort hinter das erste auf die Line zu setzen.
- Weitere Stabilität wird erreicht durch Fixieren eines Punktes wie bspw. den gegenüberliegenden Baum. Nicht nach unten schauen.
- Die sogenannte Grundposition finden: Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme in Hände-hoch-Position.
- Beim Gehen liegt das Hauptgewicht auf dem vorderen Bein. Beim Stand auf einem Bein liegt das Gewicht möglichst zentral über dem Standbein.
- In die ersten Schritte hineinfühlen, nicht hineinfallen: Das heißt den hinteren Fuß eng am vorderen Fuß vorbeiführen, um das Band leichter zu finden. Dabei Schultergürtel, Arme, Beine und Hüfte nutzen, um den Gleichgewichtszustand aufrecht zu erhalten. Bei Unsicherheiten immer eher tief gehen, um den Körperschwerpunkt abzusenken.

Variationen

- Nach dem Meistern der ersten Schritte mit Hilfestellung sollte versucht werden, eine bestimmte Strecke alleine zu bewältigen.
- Wettkampfform: Wer schafft die längste Strecke?

Hilfsmittel

- Slacklines

Lernziele

Die SuS erlernen, ihr Gleichgewicht beim Balancieren zu halten. Die begrenzte Standfläche auf der Slackline sorgt für einen hohen Präzisionsdruck beim Ausführen der Übungen.

Hinweise

- Eine sinnvolle Länge im Anfängerbereich ist zwischen sieben und zehn Metern. Je länger die Slackline gespannt ist, desto instabiler ist sie in der Mitte.
- Die Slackline sollte zwischen Knie- und Schritthöhe gespannt sein, um nicht bis zum Boden durchzuhängen, aber auch keinen unangenehmen Kontakt im Schritt zu verursachen.
- Die Bäume sollten einen Mindestdurchmesser von 30 Zentimetern haben und es sollte mit Baumschutz gearbeitet werden, da sonst die Rinde dauerhaft beschädigt werden kann.

Weiterführende Literatur

Memmert, D., Kaffenberger, N., Weirether, S. (2014): Die Schneeschule. Eine saisonal übergreifende Basisausbildung für den Wintersport. Balingen. Spitta.