

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 type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input checked="" type="checkbox"/> In der Schule	<input checked="" type="checkbox"/> Technik erlernen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input type="checkbox"/> Könnler		<input type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Pedalo fahren

Beschreibung

Das Pedalo ist ein sehr sinnvolles Gerät zur Gleichgewichtsschulung, da es neben dem Stand- und Balanciergleichgewicht auch das ausführen runder, flüssiger Bewegungen schult. Es soll ein nicht stockendes Fahren erlernt werden.

- Mit Hilfestellung in die Balancessstellung kommen und dort leicht hin und her bewegen.
- Die Position durch unterschiedliche Aktionen, wie Körperschwerpunkt absenken und wieder strecken oder kurzes Hochspringen, festlegen.
- Die Pedale aus der einen Balancessstellung in die nächste schieben. Erst mit Hilfe, dann alleine versuchen.
- Eine vorgegebene Strecke, wie bspw. entlang aller blaufarbigten Linien auf dem Hallenboden, soll selbständig gemeistert werden.
- Aus der Vorwärtsfahrt den Übergang in die Rückwärtsfahrt suchen.
- Partnerübung: Nebeneinander mit Handreichung eine gewisse Distanz zurücklegen.

Variationen

- Alle Übungen können anfangs mit Hilfestellung durchgeführt werden.
- Die Partnerübung kann leicht variiert werden: Hintereinander mit Handreichung in eine Richtung fahren, ein Partner vor- der andere rückwärts, usw.
- Es können Staffelläufe auf Zeit durchgeführt werden.

Hilfsmittel

- Pedalo

Lernziele

Durch das Fahren mit Pedalos verbessern die SuS ihr Standgleichgewicht und Balanciergleichgewicht. Durch diese sehr koordinativ anspruchsvolle Übung wird ebenfalls der Präzisionsdruck geschult.

Hinweise

Zu Beginn sollte evtl. mit Hilfestellungen gearbeitet werden. Oftmals fällt der Erstkontakt mit dem Großpedalo leichter.

Weiterführende Literatur

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