

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input 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 type="checkbox"/> Technik erlernen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input type="checkbox"/> Könnler		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Pezziballstand

Beschreibung

Der Pezziball kann für unterschiedliche Standgleichgewichtsübungen verwendet werden.

Da er eine sehr labile Unterlage bildet, empfiehlt es sich, mit Hilfestellung zu arbeiten.

- Im Vierfüßlerstand das Gleichgewicht finden.
- Mit geradem Rücken auf den Unterschenkeln sitzen.
- Mit beiden Beinen auf dem Pezziball stehen.
- Vom Vierfüßlerstand in den Stand springen.
- Leichte Kniebeugen auf dem Pezziball probieren.
- Auf den Pezziball springen und drauf stehen bleiben.
- In Skischuhen / Snowboardboots das Gleichgewicht auf dem Pezziball halten.

Variationen

Durch das Schließen der Augen kann man den Schwierigkeitsgrad weiter erhöhen.

Hilfsmittel

- Pezzibälle

Lernziele

SuS erlernen, ihr Stand- und Fluggleichgewicht zu halten und dabei mit Präzisionsdruck umzugehen.

Hinweise

Anfangs unbedingt mit Hilfestellung arbeiten.

Weiterführende Literatur

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