

Snowboard – Einsteiger

Erwärmen

Beschreibung

Eine Erwärmung sollte der mentalen und körperlichen Vorbereitung dienen, das heißt den Kreislauf in Schwung bringen und Lust auf Snowboarden machen. Aerobic war gestern, heute sind motivierende Spiele angesagt. Dabei können klassische Fangspiele, Ballspiele oder Phantasiegeschichten als Erwärmung dienen.

Übungen:

- Snowboard-X: Die SuS steht im Kreis mit genügend Abstand zueinander. Der LuL simuliert durch Ansagen einen Snowboardcross mit Start, Wellen, Jumps, Steilkurven etc. Die SuS imitieren die Bewegung des LuL. Variation: Simulation als Pferderennen durchs Gelände mit Linkskurven, Rechtskurven, Wassergräben, Sprüngen, Bäumen usw.
- Fangspiele: Faules Ei, Komm mit Lauf weg, Kettenfangen, Brückenfangen oder Versteinern (Gefangener bleibt versteinert mit gespreizten Beinen stehen und durch Durchrutschen eines Mitspielers befreit werden), Doktorfangen (neuer Fänger muss die Hand an die Stelle der Berührung drücken um den Wundverband zu fixieren)
- Ballspiele: Schneefußball, Parteiball, Völkerball

Hilfsmittel

- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Board tragen & sicher ablegen

Lernziele

Erstes Positionieren und Agieren auf dem Snowboard - Mobilisieren - **Erwärmen**

Hinweise

- Beim Aufwärmen sollten bereits die Hauptbewegungen des Snowboardens unbewusst kennengelernt werden. Dabei handelt es sich um Kantbewegung, Rotation, Belastungsverteilung und Vertikalbewegung.
- Achte bei der Erwärmung darauf das Spielfeld zu markieren!

- Lasse deine Kreativität freien Lauf und spule nicht jeden Tag das gleiche Programm ab. Bleibt deine eigene Motivation stetig hoch, wirst du deine SuS stetig motivieren.

Organisation

Die Organisationsform ist stark abhängig von der angewandten Erwärmungsmethode. Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten und Spaß sowie Freude zu entwickeln, sollten die Regeln sowie Abläufe vorher klar definiert werden.

Weiterführende Literatur

Lehrplan:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2012\): DSV-Lehrplan Snowboard. Planegg.](#)

Ringbuch für die Praxis:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2016\): Unterrichten leicht gemacht - Snowboard, Band 1-3. Planegg](#)

DSLVL-Lehrplan „Snowboarden einfach“ Seite 45