

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 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 checked="" type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Balancieren auf labilen Stützflächen

Beschreibung

Beim Bewegen auf labilen Stützflächen soll permanent das Gleichgewicht gehalten oder wieder hergestellt werden.

- Vor-, rück- und seitwärtsgehen auf einem Seil oder Tau.
- Vor- und rückwärtsgehen auf 2 Keulen wie auf Langlaufskiern.
- Vor- und rückwärtsgehen mit 3 Keulen. Die Keulen werden quer zur Laufrichtung gelegt und die Freie wird immer nach vorne / hinten geholt. Auch mit Medizinbällen möglich.
- Mit mehreren versetzt positionierten Medizinbällen eine Bahn legen und diese überqueren, vor-, rück- und seitwärts.
- Über die Medizinbälle eine Weichbodenmatte legen und diese überqueren.
- Eine Turnbank quer über einen Turnkastendeckel / kleinen Kasten / Sprungbrett legen und die Bank vor-, rück- und seitwärts überqueren.
- "Turnbank-Surfen": Eine Turnbank in die Turnringe einhängen, sodass sie frei schwingt. Jetzt kann auf dem Bauch liegend eine imaginäre Welle angepaddelt werden und wenn man sie erwischt wird durch Abdrücken mit den Handflächen schnell auf die Beine gesprungen und die Welle gesurft.

Variationen

- Beim Turnbank-Surfen können durch Wackeln an der Turnbank wilde Wellen imitiert werden. Auch kann man zu zweit / dritt eine Welle teilen.
- Durch zeitliche Vorgaben kann stark variiert und die Zeitdruckbedingung aufgeschaltet werden.

Hilfsmittel

- Bälle
- kleine Kästen
- Medizinbälle
- Keulen
- Turnringe
- Sprungbretter
- Taue
- Seile
- Turnkastenoberteile
- Turnmatten

- Weichbodenmatten

Lernziele

Die SuS sollen durch die Bewegung auf labilen Untergründen das Gleichgewicht schulen. Dabei steht im Fokus das Balanciergleichgewicht sowie das Drehgleichgewicht. Neben dem Zeitdruck spielt hier auch der Präzisionsdruck bei der Bewegungsausführung mit.

Hinweise

Das Areal um die quer gelegte Turnbank sowie beim Turnbank-Surfen sollte mit Turnmatten gesichert werden. Ebenfalls sind anfänglich Hilfestellungen sinnvoll.

Organisation

Die Übungen können im Stationenbetrieb, in der Gruppe oder in Kleingruppen durchgeführt werden.

Weiterführende Literatur

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