

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input type="checkbox"/> Einsteiger	<input checked="" type="checkbox"/> Im Schnee	<input type="checkbox"/> Aufwärmen
<input checked="" type="checkbox"/> Snowboard	<input checked="" type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input 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

Befahren einer Wellenbahn

Beschreibung

Das Befahren einer Wellenbahn kann eine derartige Herausforderung für das Gleichgewicht darstellen, dass allein das Bewältigen der Aufgabe entsprechend motivierend wirkt und anspruchsvoll ist.

Übungsbeispiele:

- Beim Befahren der Wellenbahn das Tempo so wählen, dass die Ski / das Snowboard nicht vom Schnee abheben. Dabei nicht aus einer zentralen Position über dem Ski / Snowboard rausbringen lassen.
- Die Geschwindigkeit so variieren, dass bei jeder Welle leicht abgehoben wird.
- Auf jeder Welle die Beine anziehen, so dass die Welle geschluckt wird.
- Bei jeder Welle eine Richtungsänderung einleiten.
- Bei jeder Welle und in jedem Wellental eine Richtungsänderung einleiten.
- Die Wellenbahn rückwärts durchfahren.

Variationen

Befahren der Wellenbahn ohne Stöcke und mit variierender Armhaltung: auf den Knien, vor der Brust verschränkt, hinter dem Körper, usw.

Voraussetzungen

Die SuS sollten das jeweilige Schneesportgerät sicher beherrschen. Damit ist das Fahren auf einer Grünen oder Blauen Piste gemeint.

Lernziele

Beim Befahren einer Wellenbahn wird spezifisch das Gleichgewicht geschult. Die SuS verbessern hierbei das Balanciergleichgewicht, das Fluggleichgewicht und den Präzisionsdruck beim Ski-/Snowboardfahren.

Hinweise

Die SuS sollen die Geländeformen im Rahmen ihrer Möglichkeiten befahren, ohne eine Überforderung zu erfahren.

Es sollte auf ausreichend Platz links und rechts der Wellenbahn geachtet werden, um ein Herausfahren zu jeder Zeit und ohne Gefahr zu gewährleisten.

Es ist sinnvoll, den SuS eine direkte Bewegungskorrektur im Anschluss an die Wellenbahnfahrt zu geben.

Organisation

Die LuL achten darauf, dass die SuS einzeln durch die Wellenbahn fahren. Dies kann sowohl vom Start aus oder vom Ziel durch ein Handzeichen koordiniert werden.

Weiterführende Literatur

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