

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input checked="" type="checkbox"/> Einsteiger	<input checked="" 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 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

Bauchlandung – Stürzen ohne Grenzen

Beschreibung

Ein großer Angstpunkt bei den Schnee- und Trendsportarten ist das Stürzen und die daraus resultierenden möglichen Verletzungen. Bei manchen Trendsportarten kann die Angst noch größer sein, da sie auf Asphalt stattfinden und eine größere Verletzungsgefahr ausstrahlen. Bei den Schneesportarten kann der Sturz durch den weicheren Schnee etwas gedämpft werden. Da das Stürzen bei all diesen Sportarten nicht ausbleibt, ist es hilfreich, das Fallen zu üben. Weiß man, wie man richtig fällt, hat man später bei der Ausführung der Sportart meist weniger Angst.

Variationen

Fallen mit den Inline-Skates:

- Das Fallen nach vorne ist die ungefährlichste Art, denn Wirbelsäule und Kopf sind so eher geschützt. Stürze nach hinten sollten durch Drehungen auf die Seite möglichst verhindert werden. Die wichtigsten Grundregeln: Körperschwerpunkt nach unten bringen - erst auf die Knie fallen - mit geradem Rücken das Gesäß nach hinten bringen und mit vorgestreckten Händen auf den Handprotektoren abfangen.

Fallen mit dem Snowboard:

- Fallen Frontside: Die Arme gebeugt und eng neben der Brust halten. Körperschwerpunkt absenken - anschließend flach über den Schnee strecken, ohne dabei auf die Knie zu stürzen. Der Sturz wird hauptsächlich durch die Unterarme abgefangen: Wie ein Pinguin!
- Fallen Backside: Die Armhaltung bleibt gleich: Das Kinn ist auf die Brust gezogen. Körperschwerpunkt absenken - und über den runden Rücken abrollen: Wie eine Schildkröte!

Notsturz beim Skifahren:

- Während der Fahrt tiefgehen und sich neben den Ski in den Schnee setzen bzw. fallen lassen. Bei eventuell einsetzendem Rutschen die Muskulatur anspannen, die Beine zu einem Block zusammenpressen, damit sich die Ski nicht

überkreuzen und versuchen, die Ski immer ins Tal zu strecken, um mit den Kanten die Geschwindigkeit abzubremesen.

Hilfsmittel

- Ski
- Inline-Skates
- Snowboard
- Skateboard

Lernziele

Die SuS erlernen das richtige Fallen und bauen so ihre Angst ab und lernen, psychischen Belastungen standzuhalten.

Hinweise

- Die Fallübungen können erst ohne Gerät geübt werden.
- Das Fallen sollte mehrmals und bei verschiedenen Geschwindigkeiten geübt werden.
- Die Stürze können auch in der Halle auf Matten durchgeführt werden.
- Für die SuS: Stürzen gehört dazu! Stürzen ist keine Schande!

Weiterführende Literatur

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