

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 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

Gleichgewicht auf einem Bein

Beschreibung

Im Stand auf einem Bein sollen unterschiedliche Aufgaben und Bewegungsformen durchgeführt werden. Dabei soll der Untergrund sowie die äußeren Eindrücke auf die SuS variiert werden.

- Auf einem Bein stehend in die Hocke gehen.
- Auf einem Bein stehend zugeworfene Gegenstände fangen (z. B. Bälle).
- Auf einem Bein stehend leichte Kraftstöße einer externen Person ausgleichen.
- Auf einem Bein stehend Rotationsbewegungen in der Hüfte/Oberkörper durchführen.

Variationen

Bei dieser Übung erfolgt die Variation durch die Auswahl der verschiedenen Untergründe sowie der äußeren Eindrücke auf die SuS. Weiche und bewegliche Untergründe erschweren die Übungsdurchführung.

Hilfsmittel

- Bälle
- Seile
- Turnbänke
- Kästen
- Matten
- ggf. Schwebebalken

Lernziele

Durch die Variation des Untergrunds sowie der unterschiedlichen äußeren Eindrücke sollen die SuS das Gleichgewicht im Stand auf einem Bein schulen.

Hinweise

Bei dieser Übung sind die klassischen, sicherheitsrelevanten Themen beim Sportunterricht in der Turnhalle bzw. draußen zu beachten. Ein besonderer Fokus liegt jedoch auf den Sicherheitsstellungen bei der Übungsdurchführung,

da bei labilen und weichen Untergründen ein besonderes Verletzungsrisiko besteht.

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.