

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input type="checkbox"/> Einsteiger	<input 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 type="checkbox"/> Technik erlernen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input checked="" type="checkbox"/> Könnler		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

# Springen und Fliegen mit körperverbundenen Sportgeräten im Sommer

## Beschreibung

Mit körperverbundenen Sportgeräten, wie bspw. Inline-Skates, Skateboards und Mountainbikes, welche hohe Anforderungen an das Gleichgewicht stellen, soll das Fluggleichgewicht geschult werden. Andere Gleichgewichtskomponenten können dabei natürlich nicht ausgeschlossen werden, da die Bewegungen nicht nur in der Luft stattfinden, sondern auch abgesprungen und wieder gelandet werden muss.

Skateboards:

- Hinunterspringen von Bordsteinen und größeren Absätzen.
- Ollies auf der Stelle.
- Ollies aus der Fahrt.
- Ollies über Hindernisse wie bspw. Zauberschnüre.

Inline-Skates:

- Sprünge auf der Stelle.
- Sprünge aus der Fahrt.
- Sprünge über Hindernisse wie bspw. Zauberschnüre.
- Hinunterspringen von Bordsteinen und größeren Absätzen.
- Sprünge mit verschiedenen Drehungen (180°, 360°, usw.). Dabei auch aus dem Rückwärtsfahren abspringen.

Mountainbikes:

- Hinunterspringen von Bordsteinen und größeren Absätzen.
- Sprünge über Hindernisse wie bspw. Zauberschnüre.
- Überfahren von kleinen Hügeln mit anschließender Flugphase.

## Variationen

- Die Sprünge können in Höhe, Weite und Form variiert werden.
- Bei Sprüngen über Hindernisse sollte auch mit den Höhen individuell gespielt werden.

### **Hilfsmittel**

- Inline-Skates
- Mountainbikes
- Skateboard
- Springseile

### **Voraussetzungen**

Die SuS sollten den Umgang mit den Sportgeräten in Grundzügen sicher beherrschen.

### **Lernziele**

Die SuS erlernen, ihr Gleichgewicht im Flug und bei Drehungen zu halten bzw. nach Sprüngen wieder zu gewinnen. Dabei lernen die SuS unter Präzisionsdruck.

### **Hinweise**

- Es ist darauf zu achten, dass die übliche Schutzkleidung getragen wird.
- Beim Springen mit dem Mountainbike sollten Fahrräder genutzt werden, welche die Belastung ohne Probleme aushalten.

### **Weiterführende Literatur**

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