

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

Mobilisieren

Beschreibung

Mobilisieren ist eine fokussierte Art des Aufwärmens. Dabei geht es darum, sich nicht nur körperlich, sondern auch mental auf den Tag vorzubereiten. Wir wollen alle Bewegungen sehr bewusst ausführen und deutlich wahrnehmen – „der Kopf bewegt den Körper“.

Beim Mobilisieren kannst du bereits einen Vorgriff auf das anstehende Tagesthema machen und die Gedanken gezielt auf die Bewegungen des geplanten Kompassbereiches richten.

Übungen:

- Lasse deine Arme in entgegengesetzten Richtungen oder unterschiedlichen Geschwindigkeiten kreisen.
- Spreize dabei ein Bein (oder Arm) seitlich ab und ziehe es wieder an.
- Mache verschiedene Schrittkombinationen (Tanz) mit rhythmischem oder auch rhythmisch variierendem Schwerpunkt.
- Kopf und Rumpf in schlängelnden Bewegungen kreisen.
- Beine abwechselnd anfersen und die Knie anheben.

Übungen aus dem Freestyle Bereich:

- Mache einen Nose- und/oder Tailpress.
- Springe niedrige Ollies und Nollies.
- Versuche von Nose auf Tail hin- und her zu wiegen oder zu hüpfen.
- Mache einen „Duckwalk“ (Watscheln mit Brett).
- Springe 180° in verschiedene Richtungen.
- Probiere verschiedene Grabs.

Übungen aus dem Bereich Kurvenfahren:

- Stelle das Board auf eine Kante und halte das Gleichgewicht (auch als Partnerübung möglich).
- Simuliere unterschiedliche Mechanismen des Aufkantens (Kippen mit dem ganzen Körper, Aufkanten aus den Sprunggelenken, Knie nach vorne schieben).
- Führe Bewegungen aus unterschiedlichen Gelenkwinkelstellungen aus (tief, mittig, hoch).

- Nimm verschiedene Positionen ein, die für ein bestimmtes Gelände optimal sind (z. B. Carving, Powder, SBX).

Lernziele

Die körperliche Beanspruchung wird im besten Fall so dosiert, dass Kreislauf und Muskulatur gleich schnell auf Touren kommen. Dazu musst du natürlich dein Programm auf deine jeweilige Gruppe und die Umgebung anpassen.

Hinweise

Du beginnst am besten mit leichten, einfachen Bewegungen der Extremitäten und des Rumpfes. Wir beziehen möglichst alle Gelenke mit ein und mobilisieren sie durch verschiedene Kipp-, Knick-, Dreh- und Rollbewegungen. Dabei bringen wir sie dosiert bis in ihre Endstellungen. Die Intensität steigerst du im Laufe von insgesamt 5 bis 10 Minuten. Deine SuS sollen die ausgeführten Bewegungen immer bewusst wahrnehmen und die koordinativ anspruchsvolleren Übungen konzentriert angehen.

Organisation

In diesen Teil des Mobilisierens lassen sich auch gut kleine Spiele, Lieder und Wettkämpfe einbauen. Vergiss dabei nicht, dass du das Spielfeld begrenzt, um lange Laufwege und damit zu große Anstrengungen zu vermeiden. Bei der Auswahl der Spiele solltest du darauf achten, dass dabei immer ALLE SuS aktiviert sind.

Den zweiten Teil des Mobilisierens kannst du mit angeschnalltem Brett in der Ebene durchführen. Dabei gehst du die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten auf dem Snowboard spielerisch und mit unterschiedlicher Intensität durch.

Weiterführende Literatur

[DSV Lehrplan Snowboard](#)

DSV Unterrichtstipps Snowboard