

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 type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input type="checkbox"/> Könnner		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Springen und Fliegen mit körperverbundenen Sportgeräten im Winter

Beschreibung

Mit körperverbundenen Wintersportgeräten wie Ski und Snowboards soll durch Sprünge das Fluggleichgewicht trainiert werden. Unter Umständen können auch Drehungen aufgeschaltet werden.

Es müssen dabei gewisse Grundregeln beachtet werden:

- Nie über eine Geländekante springen, ohne vorher die Landung zu sichten.
- Immer jemanden an der Kante positionieren, der die Sprungbahn freigibt.
- Unbekannte Kupierungen langsam überfahren.
- Nach dem Landen den Landebereich direkt räumen.

Der Übungsaufbau ist bei den oben genannten Wintersportgeräten sehr ähnlich und wird deswegen nicht einzeln aufgeschlüsselt.

Übungsbeispiele:

- Sprünge im Stand: Strecksprünge, Hocksprünge, usw.
- Sprünge während der Fahrt.
- Sprünge aus der Fahrt über Geländekanten.
- Sprünge aus der Fahrt über Geländekanten mit verschiedenen Figuren und Grabs.
- Über größere Schanzen springen, bei denen höhere und weitere Flugphasen erreicht werden.
- In einem Ski- bzw. Boardercross verschiedene Geländeformen als Absprunghilfen nutzen.
- Sprünge mit verschiedenen Drehungen verbinden.

Variationen

- Es können Spielformen wie bspw. S-K-A-T-E eingebaut werden, bei denen die SuS abwechselnd einen Sprung vormachen und die Anderen ihn versuchen zu imitieren. Sollte ein Sprung von einem SuS nicht gestanden werden, bekommt es einen Buchstaben und das Spiel endet, sobald ein SuS das Wort S-K-A-T-E voll hat.
- Viele Sprungvariationen in der Ebene können auch auf Schlittschuhen geübt werden.

Hilfsmittel

- Ski
- Snowboards

Voraussetzungen

Die SuS sollten bei diesen Übungen das Schneesportgerät sicher beherrschen, sodass Sprünge hiermit möglich sind.

Lernziele

Durch unterschiedliche Flugphasen und Flugweiten wird das Fluggleichgewicht wie auch das Drehgleichgewicht geschult. Beim Absprung wird ebenfalls der Präzisions- und Variabilitätsdruck verbessert.

Hinweise

Die Sprünge im Wintersport sollten nur bei guten äußeren Bedingungen (Wetter, Sicht, Schnee, usw.) geübt werden. Es sollte darauf geachtet werden, dass die üblichen Schutzkleidungen getragen werden.

Organisation

Es sollte für die Durchführung der Übung ein geeignetes und einsehbares Pistenareal gewählt werden.

Weiterführende Literatur

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