

Kids auf Snowboard: Lektionen

Da bereits 10 Musterlektionen von J+S-Kids zu jeder Sportart bestehen, beschränken wir uns hier auf die übergreifenden, wesentlichen Aspekte der Lektionsgestaltung.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 60 Minuten

Alter: 5–10

Kursumgebung: Einsteigergelände, blaue und rote Pisten

Spielregeln

Striktes Einhalten der Sicherheitsregeln (siehe [Weisungen Schneesport](#)).

Material Snowboard

Snowboardlänge bis Brust/Kinn; Schuhe und Handschuhe in passender Grösse; Helm und Brille; Handgelenkschützer und Rückenpanzer empfohlen; Freestyleboard und -bindung einfacher für Einsteiger.

Bindung so einstellen, dass etwa eine Unterarmlänge des Kindes zwischen den Bindungen Platz hat. Die Differenz der Winkel soll mind. 24 Grad sein (anatomischer Hüftwinkel). Gute Erfahrungen werden mit leichten Minuswinkeln hinten gemacht. Dadurch haben die Kinder einen natürlichen Stand beim Rutschen, und es wird einfacher für sie, das Gleichgewicht zu halten (z. B. vorne plus 24 Grad, hinten minus 6 Grad). Der optimale Winkel ist individuell verschieden und nicht wissenschaftlich erwiesen.

		Organisation
Einstieg	15'	<p>Aufwärmen: Jede Lektion beginnt mit einem Aufwärmen, das auf das Thema der Lektion einstimmt und bereits den roten Faden (Geschichte) aufnimmt. Wichtig ist, dass die Kinder nicht schon beim Aufwärmen so stark schwitzen, dass sie nachher frieren.</p> <p>Rituale: Zu Beginn, während und am Schluss des Unterrichts erleichtern Rituale, ein gutes Lernklima zu schaffen und die Konzentration auf das Wesentliche zu fördern. Immer den gleichen Versammlungsort festlegen. Verhaltensregeln zu Beginn klar festlegen und immer mit den gleichen visuellen oder akustischen Signalen verbinden.</p> <p>Erste Fahrt: Treffpunkte während der ersten Abfahrt festlegen und nach Möglichkeit namentlich mit der Geschichte verknüpfen.</p>
	35'	<p>Vom Leichten zum Schwierigen: Mit einfachen Aufgaben einzusteigen fördert das Selbstvertrauen der Kinder.</p> <p>Vom Bekannten zum Unbekannten: Neue Bewegungen an Bekanntem anknüpfen. Dies können auch Bewegungserfahrungen ausserhalb des Schneesports sein.</p> <p>Weniger ist mehr: 1–2 Übungen pro Thema auswählen und diese durch Variationen und Kombinationen erweitern.</p> <p>Fordern ohne zu überfordern: Die Übungen den individuellen Kompetenzen der Kinder anpassen.</p> <p>Geschichten und Metaphern: Kinder lieben Geschichten und können damit gut motiviert werden. Sie können über Metaphern Bewegungsaufgaben besser aufnehmen als über lange Erklärungen.</p> <p>Fahren statt sprechen: Kinder lernen Techniken im Schneesport über das Fahren und nicht beim Zuhören.</p>
Ausklang	10'	<p>Abschied: Genügend Zeit einplanen, um die Kinder wieder aus der Geschichte zu entlassen.</p> <p>Ausblick: Realistische Informationen geben, was in der nächsten Lektion auf dem Programm stehen könnte.</p>

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Raum Schnee entdecken	Gehen, gleiten	–	einfach
2	Hang entdecken	Rutschen	Gehen, gleiten	einfach
3	Geschicklichkeitsübungen am einfachen Hang	Gleiten, rutschen, Sicherheit auf Snowboard gewinnen	Gleiten, rutschen	einfach
4	Kantenwechsel erleben	Kurven	Gleiten, rutschen	einfach
5	Dschungelbuch	Kurven anwenden	Kurven erworben	einfach–mittel
6	Gleichgewicht erleben	Sicherheit auf Snowboard gewinnen, Gleichgewicht fördern	Sicher Kurven fahren	mittel
7	Springen	Erste Sprungerfahrungen auf der Piste/kleinen Hügeln	Sicher Kurven fahren	mittel
8	Drehen – Freestylestar	Verschiedene Drehungen (Walzer/180°)	Sicher Kurven fahren, springen	mittel–schwierig
9	Rhythmus erleben	Rhythmisieren auf verschiedene Arten	Sicher Kurven fahren, Walzer, springen	mittel–schwierig
10	Sichere Wege	Gutes Sicherheitsverhalten auf der Piste thematisieren, Sinne stärken	Kurven fahren	einfach/mittel/schwierig