






Praktisches Training

Lehrerinformation



1/4

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>Die SuS lernen verschiedene Schneesport-Einwärmübungen kennen, sowohl im Schnee als auch in der Halle.</p>
<p>Ziel</p> 	<p>Die SuS erkennen die Wichtigkeit des Einwärmens und machen diese Übungen vor ihren Abfahrten mit Ski und Snowboard.</p>
<p>Material</p> 	<p>Übungsblätter</p>
<p>Sozialform</p> 	<p>Plenum</p>
<p>Zeit</p> 	<p>30'</p>

Zusätzliche
Informationen:

- Die Einwärmübungen sind für die verschiedenen Schneesportarten möglich und können beliebig angepasst werden.
- Die Übungen können sowohl in der Turnhalle als auch im Schnee durchgeführt werden.
- Links für weitere Turnübungen und Ideen:
 - <http://kids-schneesport.jimdo.com/>
 - www.sportunterricht.ch/wintersport/
- Buchtipp: „Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf“, ISBN-Nr. 3-7780-6372-3
- CD-ROM „Top 10 für den Winter“ mit Videos zu Übungen; zu bestellen bei Suva, Zentraler Kundendienst, 6002 Luzern, www.suva.ch/waswo

Praktisches Training

Übungen



2/4

Sprungparcours

Skistöcke sind auf getretenem Schnee in regelmässigem Abstand ausgelegt.

Varianten:

- beidbeinig darüber springen
- einbeinig darüber springen
- um die Skistöcke laufen
- als Stafette oder Wettkampf durchführen

Ziele:

- Kreislaufförderung
- Ausdauer trainieren



Praktisches Training

Übungen



3/4

Stockwerfen

Skistock in die Luft werfen

Varianten:

- - mit der rechten Hand werfen, links fangen
- - beidhändig werfen, ganze Drehung, dann fangen
- - nach Wurf hinter Rücken klatschen, dann fangen

Ziele:

- - Geschicklichkeit
- - Selbsteinschätzung



Praktisches Training

Übungen



4/4

Stockslalom

die Skistöcke zu einem Slalom aufstellen

3-5 Schüler zu einer Gruppe formieren

Der Erste der Gruppe läuft mit zwei Skistöcken um die Stöcke und zurück und übergibt dem Zweiten der Gruppe die beiden Skistöcke.

Varianten:

- Slalom mit einem angezogenen Ski durchführen
- Slalom mit beiden Skis durchführen

Ziele:

- Schnelligkeit
- Gruppenerlebnis
-

