

Snowboard und Schi Unterricht - Aufwärmen-Hinein-Hinaus

Stand: 26.11.2015

Übungssammlung:

+Ich packe meinen Koffer: 1. Person: „Mein Name ist Benni und ich tu Armekreisen.“, nächste Person: „Das ist der Benni, der tut Armekreisen und ich bin die Luise und mache Kniebeugen.“ Usw. immer mit aktiver Übungsausführung.

+Waschstraße: 2er Reihe Blickrichtung zueinander. Passives Aufwärmen, eine Person geht durch die Straße und wird von den anderen (Reibung erzeugt Wärme) aufgewärmt, wie die Schirennläufer.

+Mc Donalds: versch. Kommandos, zB „MC Chicken“: 2 Personen aufeinander, usw., die die überbleiben müssen Strecksprünge machen.

+Football: Mit dem Erste Hilfe Packerl, Endzonemarkieren, variable Regeln. Ziel: „Ball“ muss hinter der Endzone gefangen werden.

+Hase/Jäger: klassiker wie „Komm mit, lauf weg.“

+Kung Fu/ Energie: Lustige Energieübungen, wir kommen von einem Yoga Kurs in den Tiefen des Himalaya Gebirges und holen uns die Energie aus dem Boden,.. usw.

+SnowPark/ Kitz Abfahrt: Mentales Vorstellen und durchüben einer Abfahrt/ Funpark, gut zum Erklären div. Fahrpositionen.

+Schlangenlauf: Alle laufen hinter 1 Person nach und müssen alle Übungen nachmachen.

+Verstecken: Klassiker

+Helmejagt: Alle hockerln über ihren Helmen (wie ein Huhn), 1 Spieler steht auf und geht weg (der ist der „Fänger“). Ziel ist es einen freien Helm zu ergattern, wobei sich die anderen frei bewegen dürfen und sich über alle Helme hockerln dürfen (zum Versperren). Schwierig zum verteidigen, da immer ein Helm übrig bleibt...

+Versteinern/ Fangen: Klassiker

+Seifenkissenrennen: aus dem Material gebaute Wägen. Achtung: SB Fangriemen!

+Staffel und Ratespiele: Klassiker

+Aerobicstunde: alle legen ihr Snowboard im Kreis vor sich hin und singen ein gemeinsames Lied. Dazu werden klassische Übungen von Step Aerobic gemacht.

+Koordinationsübungen: zB 1 Arm kreist über dem Bauch, der 2. Klopft am Helm und dann Wechsel. Siehe DVD „Vital4Brain“ (Zehnergasse) für 150 solcher Übungen.

+Jung Philip's Renntierrennen: ?

+Arschwackeln: als Staffelspiel, eigenen Namen mit dem Gesäß in die Luft zeichnen und wieder zurück. Variation: zuerst beim Start 5x im Kreis drehen

+Mit SB in einem Kreis stehen, zum nächsten Laufen, ohne umfallen

+Funky Chicken: siehe Youtube: eigener Tanz

+Snowboardlehrer-Verehrungstanz: 1,2,3,4,5,6,7 nach re – 1,2,3,4,5,6,7 nach li | 1,2,3 (x4) mit Fußstampfen und Klatschen – pfeifen und eine Übung.. zum Schluss verbeugen

+Aktivity mit FIS Regeln (Phantomimisch)

+Bärenjagd: siehe Anhang

+Hannes Rap: siehe Anhang

+Die unmögliche Umrundung: alle stehen gegenüber im Kreis. Jeder sucht sich geheim einen Gegenüber, den man auf „LOS“ 5x umrunden muss. (natürlich alle gleichzeitig)
+ Gegensatzspiel: (laufen/stehen, springen/sitzen)

Gruppendynamik:

- +2er Pärchen – Partner vorstellen
- +Vertrauensspiele
- +Gordischer Knoten
- +Ordnen nach Größe
- +Gruppenlied
- +Gruppenschrei
- +Durcheinanderlaufen mit Aufgaben
- +Silvester Rakete

WICHTIG: Trotz aller Spiele und Spaß nicht auf das Ski- SB spezifische Aufwärmen vergessen: Mobilisieren, Dehnen, Aktivieren. (! Handgelenke, Knie,...)

Zusatz:

„Hannes – Rap“
Hallo Leute,
ich bin der Hannes.
Ich hab ne Frau und vier Kinder
und ich arbeite in einer Knopffabrik.
Eines Tages,
kommt mein Chef zu mir
und sagt: „Hannes, hast du Zeit für mich!“
und ich sag JO!
Dann dreh den Knopf mit deiner rechten Hand
linke Hand, re li Fuß, Hinterteil, Kopf, Zunge

„Bärenjagd“
Wir gehen auf die Bärenjagd 2x
Wir haben keine Angst
Und wenn der Bär kommt... schießen wir!
Durch den Wald, durch den See, unter dem Baumstamm, über die Kletterwand,...
Zum Schluss in die Höhle: „was ist das ein Bär..“ alles schnell zurücklaufen

Motivationslied: Alle stehen im kreis, einer läuft bzw hüpf drinnen im kreis.

Text: aaaand up shoobidoo, shoobidoo shoobidoo, and down sh sh sh and left sh sh sh and right sh sh sh. And up and down and left and right an you. Bei you zeigt der eine im kreis auf

ein Kind, der dann auch drinnen mitläuft, bis dann alle einmal laufen!

Pferderennen

Der Spielleiter macht Bewegungen und Geräusche eines Pferderennens vor, die anderen Spieler stehen eng im Kreis beisammen und machen sie nach.

Teilnehmerzahl: egal, **Dauer:** 5-10 Minuten, **Material:** keines

Ablauf

Der Spielleiter beschreibt ein Pferderennen, die Spieler stellen die Pferde dar. Sie stehen im Kreis, eng beieinander. Der Spielleiter ist Teil des Kreises. Er beginnt langsam auf seine Oberschenkel zu klopfen, die "Pferde marschieren aus dem Stall".

Anschließend geht man an den Start und wenn das Rennen startet und die Ampel auf „grün“ umschaltet beginnen die Pferde so richtig zu galoppieren.

Es kann im Vorhinein auch die Strecke besichtigt werden, damit die Kinder in langsamem Tempo die Hindernisse kennenlernen. Dabei wird gemütlich weiter auf die Oberschenkel geklopft, bis der Spielleiter sagt "wir kommen nun zu". Dann wird je nach gerade besichtigter Situation gehandelt. Und erst in einem zweiten Durchgang beginnt man zu galoppieren und das Rennen schnell zu gestalten.

Es kann dabei aus folgenden Möglichkeiten ausgewählt werden:

- Rechtskurve: Alle Pferde lehnen sich nach Rechts
- Linkskurve: Alle Pferde lehnen sich nach Links
- Links-Rechts-Kombination: Enge Abfolge von Links- und Rechtskurve
- Hindernis: Die Pferde springen über das Hindernis und werfen dabei die Arme hoch
- Doppel(Dreifach)-Hindernis: Zwei (oder drei) Sprünge direkt hintereinander.
- Wassergraben: Durch Klopfen auf den Mund wird das Plätschern des Wassers imitiert
- Holzbrücke: Diese wird durch Schlagen auf die Brust angedeutet
- Ast: Man muss sich tief ducken.
- Tribüne der kreischenden Mädchen: Euphorisches Kreischen und Klatschen
- Tribüne der brüllenden Jungs: Anfeuerungsrufe und dazu passende Handbewegungen
- Zielsprint: viel schnelleres Klatschen
- Siegerfoto: Grinsen und Victory-Zeichen
- *der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, weitere Figuren können erfunden werden*

All dies kann vom Spielleiter in eine spannende Geschichte verpackt werden.