

2.8 Wintersport-Training

Durch eine gute körperliche Leistungsfähigkeit können die Schülerinnen und Schüler das Fahren und Gleiten auf Schnee und Eis intensiver geniessen und die Verletzungsgefahr reduzieren.

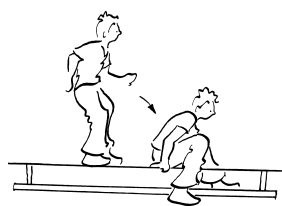
Organisation als Stationentraining:

- 1 Min. Arbeit; 20 Sek. Pause für den Stationenwechsel; 2–3 Durchgänge.
- 4 Kinder pro Posten. Bei mehr als 20 Schülerinnen und Schülern eine Variationsform eines Postens als zusätzlichen Posten 6 integrieren.

Wer körperlich gut vorbereitet ist, hat mehr Spass am Wintersport.

Buckelpistenfahren: Stand auf der Langbank. Niederspringen und nach der Landung (Langbank zwischen den Beinen) mit dem Gesäss die Langbank berühren. Sprung zurück auf die Langbank usf.

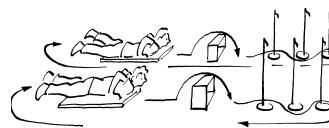
- Ca. 50 cm vor einer gut gleitenden Wand stehen und mit dem Rücken anlehnen. In die Knie gehen (bis Sitzhöhe) und wieder aufrichten.



⊙ *Material:* 2 Langbänke
Ziel: Aktivierung der Waden-, Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur

Parallelsalom (Partnerwettkampf): Aus der Bauchlage von einer Matte aus starten, einen Kastenteil überspringen, 3 Malstäbe umkurven und zur Matte zurückkehren. Wer liegt zuerst wieder startbereit auf der Matte? Revanche, wobei der Verlierer das Startkommando geben darf.

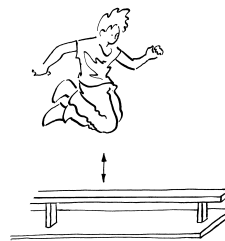
- Froschhüpfen in der Abfahrtshocke auf einer Mattenbahn und dabei Hindernisse (z.B. 2 Schwedenkastenelemente) überspringen. Wer ist zuerst am Ende der Mattenbahn?



⊙ *Material:* 4 Matten, 4 Kastenteile, 12 Malstäbe
Ziel: Training der Schnelligkeit und Koordination

Snowboard: In Snowboardstellung auf der Schmalseite der Langbank stehen, abspringen und im Gleichgewicht landen. Welche Sprünge gelingen? Beachte: In der Luft den Körper spannen.

- Aus kurzem Anlauf vom Minitrampolin auf den Bock springen. Vom Bock auf das 2. Minitrampolin und dann auf den 2. Bock springen, dann Niedersprung auf die dicke Matte.

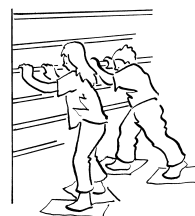


⊙ *Material:* 2 Langbänke
Ziel: Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

⊙ *Material:* 2 Minitrampoline, 2 Böcke, 1 dicke Matte
Ziel: Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Langlauf: Vor der Sprossenwand mit jedem Fuss auf einem Teppichresten stehen. Mit den Händen eine Sprosse auf Brusthöhe halten und mit den Beinen grosse, gleitende Ausfallschritte ausführen.

- Mit beiden Händen ein Ende eines auf Schulterhöhe an der Sprossenwand befestigten Thera-Bandes (oder Schlauch) halten. Rhythmisch den Langlauf-Doppelstockstoss imitieren.

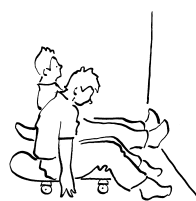


⊙ *Material:* 8 Teppichfliesen
Ziel: Training der Beinmuskulatur

⊙ *Material:* 4 Thera-Bänder oder Schläuche
Ziel: Förderung der Schultergürtelmuskulatur

Schlitteln: Im Abstand von 2 m zur Wand auf das Rollbrett sitzen und sich mit Hilfe der Fersen 2-mal vorwärts gegen die Wand ziehen. Von der Wand leicht abstossen, mit den Fersen bremsen und wieder vorwärts ziehen usf.

- Mit dem Rücken auf ein Badetuch liegen, das auf einer Matte liegt. Mit Hilfe der Beine den Oberkörper gegen die Fersen ziehen, zurückstossen usf.



⊙ *Material:* 4 Rollbretter
Ziel: Kräftigung der Bauch- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

⊙ *Material:* 4 Badetücher, 4 Matten. *Ziel:* Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur