

MEINKIND  
IM *SPORT*



***Bewegungs-  
ABC***

## Inhaltsverzeichnis

### Einleitung

Über das Projekt .....	4
Über die 8 Bewegungskompetenzen .....	5

### Bewegungskompetenz

Laufen .....	7
Springen .....	15
Werfen & Fangen .....	23
Rollen & Stützen .....	31
Balancieren .....	43
Klettern & Hangeln .....	51
Schwimmen .....	59
Gleiten & Fahren .....	94
Gleiten & Fahren Winter .....	148

***„ Was Hänschen nicht lernt,  
lernt Hans nimmermehr “***

## Über das Projekt

Das **Bewegungs-ABC** ist das neueste Projekt von Nachwuchsleistungssport Tirol, welches sich darauf konzentriert, Kindern v.a. im Volksschulalter vielfältige Bewegungserfahrungen in 8 verschiedenen Bewegungskompetenzen zu vermitteln.

- » Laufen
- » Springen
- » Werfen & Fangen
- » Rollen & Stützen
- » Balancieren
- » Klettern & Hangeln
- » Schwimmen
- » Gleiten & Fahren (Sommer & Winter)

Hierbei wird in 3 Stufen unterteilt:

**Stufe 1:** Erster Kontakt zu der jeweiligen Bewegungskompetenz und Basisvermittlung

**Stufe 2:** Basierend auf Stufe 1 wird hier die Technik weiterentwickelt bzw. aufbauende Übungen vermittelt

**Stufe 3:** Von der Grobform zur Feinform, weitere Variationen und Schwierigkeitssteigerung

Mit diesen polysportiven Bewegungskompetenzen wird bei den Kindern eine solide Basis für ein späteres, vertiefendes sportartspezifisches Training geschaffen, denn vielseitige Grundausbildung ist die beste Ausgangslage dafür. Was in diesem „goldenen Lernalter“ versäumt wird, kann später nur sehr schwer aufgeholt werden. Es heißt nicht umsonst „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.

Warum Bewegung?	Warum ABC?
<p>Mit Bewegung entdecken Kinder die Welt und „begreifen“ die Dinge um sich herum, drücken sich damit aus und bauen Beziehungen zu anderen Mitmenschen auf.</p> <p>Kinder haben von Geburt an einen <b>Bewegungsdrang</b>. Diesen zuzulassen und mit <b>Bewegungsanreizen</b> zu unterstützen ist für die gesunde Entwicklung aller Kinder wichtig.</p> <p>Neben der <b>motorischen Entwicklung</b> wird durch Bewegung und Sport auch die <b>kognitive, emotionale</b> und vor allem die <b>soziale Entwicklung</b> gefördert. Jedes Kind lernt im Kindergarten, der Vorschule oder Volksschule das ABC. Es ist die Basis für das Erlernen des Sprechens und des Schreibens.</p>	<p>In diesem Alter spielen jedoch auch wichtige Bewegungsgrundlagen der Motorik eine wichtige Rolle. Das Bewegungs-ABC stellt die <b>motorische Grundlagenausbildung</b> dar, die die Kinder brauchen, um gezielte Bewegungsformen zu erlernen, weiter zu verfeinern und so <b>komplexe Bewegungsaufgaben</b> lösen zu können.</p> <p><b>Spaß</b> an der <b>Bewegung</b> und dem <b>Sport</b> (am besten ein Leben lang) soll in diesem Alter übermittelt werden.</p>

## Über die 8 Bewegungskompetenzen

Vielfältige Bewegungserfahrungen führen zur Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Handlungssituationen und sportbezogenen Anforderungen. Die Kinder verbessern ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und entwickeln technische Fertigkeiten. Sie lernen ihren Körper kennen und zugleich, Bewegungsformen zu gestalten.

Die 8 Bewegungskompetenzen setzen sich aus folgenden Inhalten zusammen:

- » Elementare & komplexe Bewegungsformen: Laufen, Springen, Werfen
- » Koordinative Grundlagen: Gleichgewicht, Orientierung (Rollen)
- » Sportmotorische Grundlagen: Schnelligkeit & Ausdauer, Beweglichkeit
- » Freie Bewegungsformen: Balancieren, Stützen, Schwingen, Klettern und Hangeln
- » Bewegen mit/auf Geräten im Sommer: Inlinen / Skateboard, Fahrrad / Mountainbike,
- » Bewegen mit/auf Geräten im Winter: Eislaufen / Rodeln, Ski alpin / Snowboard, Ski nordisch
- » Bewegen im Wasser: Schwimmen, Tauchen und Springen, Sicherheit im Wasser

In der heutigen Zeit muss alles schnell gehen, nur dann ist es interessant. Aus diesem Grund haben wir die Basisübungen nach folgenden Kriterien ausgewählt:

- » Einfache Übungen
- » Ohne Zusatzgeräte / nur mit Alltagsgegenständen
- » Bewegung soll als selbstverständlicher Teil des Alltages verstanden werden
- » Schnelle Erfolgserlebnisse
- » Überall durchführbar (zu Hause, in der Schule, im Verein, am Kinderspielplatz...)

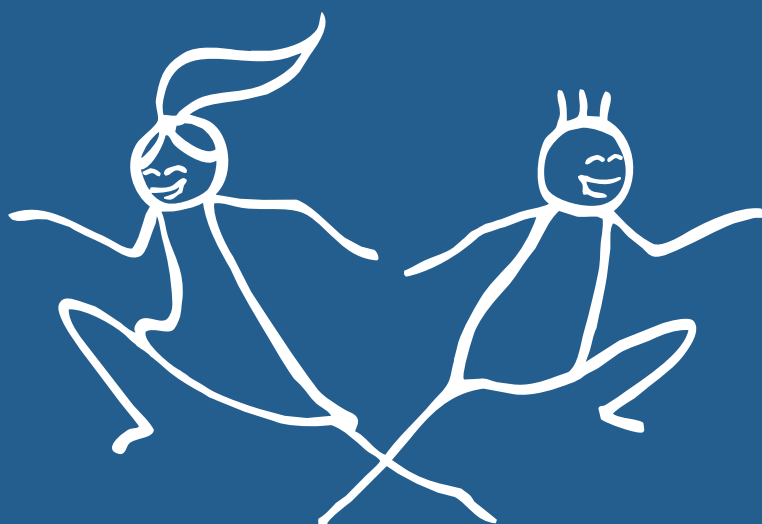
Die Übungen sollen von allen Kindern umgesetzt werden können, ohne eine Spezialisierung auf eine Sportart. Es sollen Unterrichtseinheiten erarbeitet werden, die in Sachen Belastung und Motivation den Altersbereich der 6 bis 10-jährigen entsprechen. Übungen und Spielideen aus den einzelnen Bewegungskompetenzen können als einzelne Blöcke in die Turnstunde/Trainingseinheit eingebaut werden oder zu einer gesamten Stunde/Einheit zusammengestellt werden. Es ist wichtig, die Wiederholungen, Dauer und Schwierigkeit dementsprechend zu steigern bzw. anzupassen. Im Vordergrund jeder Übungseinheit sollen Spaß und Freude an der Bewegung stehen, denn unser Ziel ist es, den Kindern eine solide Basis zu vermitteln und sie langfristig für den Sport zu begeistern.

Gemeinsam sinnvoll bewegen – gemeinsam etwas Sinnvolles bewegen ; )

**„ Es ist zum Davonlaufen!  
Nein, es fängt jetzt erst an. “**

Bewegungskompetenz

## Laufen



Die allgemeinen Ziele umfassen Ökonomisierung des Laufstils, spielerische Schulung der Grundlagenausdauer und spielerische Schnelligkeitsschulung. Das Ziel des Grundlagenausdauertrainings ist, die energetische Grundlage zu verbessern und den Kindern ein spaßbetontes sowie abwechslungsreiches Ausdauertraining anzubieten. Bei der spielerischen Schnelligkeitsschulung stehen die Handlungs-, Frequenz- und Reaktionsschulung im Vordergrund.

### **Laufen im Sport:**

Berggehen / Wandern, Fangspiele, Joggen, Trailrunning ...

## 1 Stufe 1/3

### Ziel

Die Kinder entfalten die Kompetenz, den Vorwärts- und Rückwärtslauf ohne Abstoppbewegung, mit Richtungswechsel und mit verschiedenen Fortbewegungsformen wie beispielsweise Hopser-Lauf, seitliches Laufen etc. zu meistern. Neben diesen Kompetenzen wird auch die Steigerung der motorischen Schnelligkeit, wie schnell loslaufen und beschleunigen, geschult.

Material: Hütchen, Markierungen, natürliche Marker (Bäume, Zäune, Steine etc.)



Video-QR

### Übung 1

#### Vorwärts-Rückwärtslauf mit Wechsel bei Markierung



#### Knotenpunkte

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Arme zum Ausbalancieren
- » Stabiler Oberkörper
- » Beschleunigung abstoppen



Video-QR

### Übung 2

#### Geschwindigkeit steigern



#### Knotenpunkte

- » Tempo kontinuierlich aufnehmen
- » Schrittfrequenz steigern
- » Laufmuster beibehalten

### Notiz



**1** Stufe  
1/3**Spielerischer Ansatz****# Feuer-Wasser-Sturm-Eis**

Alle Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum. Auf Zuruf der Spielleitung „Feuer!“ rennen alle Kinder zu möglichen Ausgängen des Übungsraums. Nach einigen Sekunden wird das Laufen fortgesetzt. Auf den Zuruf „Wasser!“ suchen alle Kinder einen Platz auf erhöhten Gegenständen (Treppe, Bank etc.). Bei „Sturm“ liegen alle flach am Boden. Auf den Zuruf „Eis“ bleibt die gesamte Gruppe eingefroren stehen.

Variation: verschiedene Laufformen (Hopper-Lauf, Rückwärtslaufen...)

**# Der Hai kommt**

Zwei Kinder fassen sich an den Händen und sind ein „Hai“. Die anderen Kinder sind die „kleinen Fische“. Der „Hai“ versucht, die kleinen „Fische“ zu fangen und in eine Ölsardindose zu bringen (=Reifen). Sind zwei „kleine Fische“ in der Dose, werden sie zum Hai. Das Spiel ist beendet, wenn alle Kinder zu „Haien“ geworden sind.

**# Schwarz-Weiß**

Die Kinder stehen sich paarweise in ca. 2m Abstand gegenüber. Die eine Gruppe ist „schwarz“, die andere „weiß“. Bei „weiß“ wird diese Gruppe zum Fänger und die „Schwarzen“ müssen schnellstmöglich weglaufen und andersrum.

Variation: verschiedene Startpositionen (Rücken an Rücken, Bauchlage...)

**# Reaktionsläufe**

Die Kinder sollen aus unterschiedlichen Positionen (z.B. Bauchlage, Rücken, Schrittstellung etc.) auf Kommando möglichst schnell eine vorgegebene Strecke (ca. 15m bis 25m) überwinden. Dabei laufen immer mehrere (möglichst gleichstarke) Kinder gegeneinander.

Variation: unterschiedliche Startsignale (Klatschen, Zuruf, Antippen...)

**# Beutejagd**

„Die Kinder sind in zwei gleichgroße Gruppen aufgeteilt und stehen sich an zwei Linien gegenüber. Auf der Mittellinie werden die Geräte ausgelegt. Die Linie der „Diebe“ ist etwa 6-8m von der Mittellinie entfernt; hinter dieser Linie befindet sich auf die „Beutekammer“ der Diebe. Die Linie der „Polizisten“ befindet sich etwa im 1,5-fachen (9-12m) bis 2-fachen Abstand (12- 16m) von der Mittellinie (ausprobieren!). Auf Kommando sprinten „Diebe“ und „Polizisten“ gleichzeitig los. Die Diebe versuchen ein Kleingerät aufzunehmen und in ihre „Beutekammer“ zu bringen, ohne von der „Polizei“ gefangen zu werden. Sobald die „Diebe“ wieder hinter ihrer Linie angekommen sind, können die „Polizisten“ sie nicht mehr fangen und die „Beute“ ist gesichert. Werden sie vor der Linie gefangen, kommt die „Beute“ zurück auf die Mittellinie. Nach einer vorgegebenen Zeit wechselt die Gruppe. Das Team, das mehr Kleingeräte erbeutet hat, gewinnt die Runde.

Der Abstand der Linien muss so gewählt werden, dass die Diebe eine realistische Chance haben, ihre Beute zu sichern.

## 2 Stufe /3

### Ziel

Überlaufen von kleinen bis mittleren Hindernissen, die unterschiedliche koordinative Elemente enthalten. Dabei sollen die Kinder kleine Hindernisparcours ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses überwinden können. Ein weiteres Ziel ist die Herausarbeitung der Beweglichkeit des Sprunggelenks am Platz und während der Fortbewegung für einen ökonomischen Laufstil.

Material: Markierungen, Hütchen, Pylonen etc.



Video-QR



Video-QR

### Übung 1

#### Fußgelenksarbeit am Platz / in der Bewegung



#### Knotenpunkte

- » Stabile Oberkörperposition
- » Arme locker mitführen
- » Hüftposition oben halten
- » Leichter Ballendruck



Video-QR

### Übung 2

#### Kniehub



#### Knotenpunkte

- » Stabile Oberkörperposition
- » Oberschenkel bis in die Waagerechte
- » Unterfersen

### Notiz

**2** Stufe  
/3**Spielerischer Ansatz****# Hindernisbahnen (Schwerpunkt: flüssiges, rhythmisches Überlaufen der Hindernisse)**

In mehreren Bahnen werden je zwei bis vier flache Hindernisse aufgebaut. Die Abstände zwischen den Hindernissen einer Bahn können gleichmäßig oder variabel sein. Die Abständen und Höhen je nach Leistungsniveau dabei variieren. Die Kinder sollen über die Hindernissen einen schnellen und flachen Schritt ausführen, nicht springen.

Material: Bänke, Medizinbälle, Bananenkisten, Schaumstoffblöcken etc.

**# Hindernisstaffel-Parcours**

Mehrere gleich große Teams bilden; verschiedene Hindernisbahnen mit gleichen Start- und Wendepunkten aufbauen, sodass jede Gruppe eine eigene Bahn hat. Jedes Kind muss seinen „Parcours“ einmal durchlaufen, am Wendepunkt umdrehen und zurückrennen (ohne den Parcours erneut zu absolvieren). Wer gelaufen ist, schlägt den nächsten Läufer ab und setzt sich dann. Das Team, welches als Erstes sitzt, bekommt einen Punkt. Dann werden die Bahnen gewechselt und das Rennen beginnt von vorne. Gespielt wird so lange, bis jede Gruppe jeden Parcours einmal absolviert hat. Sieger ist die Gruppe mit den meisten Punkten.

Material: Slalomstangen, Bananekartons, Minihürden, Schaumstoffblöcke etc.

**# Lauf mehr im Laufmeer**

Das Feld besteht aus vielen verschiedenfarbigen Hütchen (4 verschiedene Farben). Außerhalb des Feldes liegen Reifen. Kinder bewegen sich im Feld, ohne ein Hütchen oder einen Mitspieler zu berühren. Der Übungsleiter gibt eine Bewegungsaufgabe vor. Z.B. Anfersen, Skippings, Hopserlauf etc. Der Übungsleiter/ Die Übungsleiterin ruft eine Hütchenfarbe: „ROT!“ Alle Kinder haben jetzt die Aufgabe, in der vorgegebenen Lauftechnik, um ein rotes Hütchen zu laufen (langsam und kontrolliert). Ertönt von dem Übungsleiter/ der Übungsleiterin ein PFIFF, sprinten alle Kinder so schnell wie möglich zu einem Reifen außerhalb des Feldes. Kinder, die keinen Reifen erwischen, dürfen eine kleine Zusatzaufgabe (z.B. 5 Hampelmänner) lösen.

Material: 16-20 Hütchen, 8-20 Reifen

**# Kettenfangen**

Gefangene Kinder müssen mit Handfassung weitere Kinder in die Kette holen (evtl. Trennung der Kette nach 4-5 Kinder).

**# LaufABC**

- Hopserlauf
- Passive Fußgelenksarbeit: mit leichtem Ballendruck und geringem Kniehub kleine Schritte machen
- Aktive Fußgelenksarbeit: den Fußballen aktiv gegen den Boden schlagen, nur leichte Kniebeugung
- Skippings: Kniehebeläufe, Oberschenkel befindet sich parallel zum Boden
- Anfersen: Fersen in Richtung Gesäß bringen
- Seitwärtslauf mit Überkreuzen: seitwärts laufen und dabei das hintere Bein (in Laufrichtung) immer abwechselnd vor und hinter dem vorderen Bein herführen
- Seitsprünge
- Dribblings
- Fußgelenkskapper: vorwärtslaufen durch Hochklappen aus dem Fußgelenk. Dabei nimmt man die Arme bei der Laufbewegung aktiv mit.

## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Die Kinder haben die Fähigkeit, das Gelernte in Form von Imitationsläufen, Tempoläufen sowie Orientierungsläufen anwenden zu können. Ansätze von spielerischen Wettkampfformen zur Schnelligkeitsschulung bieten sich hier an.

Material: Hütchen, Markierungspunkte



Video-QR

### Übung Tempiwechsel



### Knotenpunkte

- » Zwischen den Hütchen Wechsel der Geschwindigkeit langsam-schnell / schnell-langsam
- » Bewegungsmuster aufrechterhalten
- » Beine sind Lokomotive

### Notiz

## 3 Stufe 3/3

### **Spielerischer Ansatz**

#### # **Schattenläufe mit Richtungswechsel**

Ein Kind läuft vorne, das zweite verfolgt das andere Kind = Schatten. Richtungswechsel und verschiedene Laufarten sollen bestmöglich kopiert werden.

#### # **Zeitungslauf**

Die Kinder bekommen die Aufgabe, so schnell mit einer Zeitung vor der Brust zu laufen, dass sie nicht herunterfällt.

#### # **Stern-Orientierungslauf**

Von einem zentralen Start-Ziel-Punkt (Lehrer / Lehrerin) werden verschiedene Posten durch die Gruppen angelaufen. Die Gruppen kommen nach dem Anlaufen des Postens jedes Mal zum Ausgangspunkt zurück und erhalten hier die notwendigen Informationen für den nächsten Posten (es können auch alle Posten mit der Lauffolge gleich am Start genannt werden). Jeweils am Posten ist eine Aufgabe zu lösen. Alle Posten sind in möglichst kurzer Zeit - bei richtigen Aufgabenlösungen- zu erreichen.

#### # **Lauf ABC Switch**

Das Feld besteht aus 4 verschiedene Zonen an den Spielfeldecken, die idealerweise mit 4 verschiedenen Hütchenfarben gekennzeichnet sind. Die Kinder laufen in der Mitte des Feldes und befolgen die Lauf ABC-Anweisungen (Anfersen, Hopselauf, ...) des Übungsleiters/ der Übungsleiterin. Gibt er/ sie das Kommando z.B. „ORANGE DREI“, laufen alle Kinder so schnell wie möglich um das orange Hütchen und anschließend in Zone drei. Ein weiteres Beispiel: „GELB EINS“, laufen alle Kinder so schnell wie möglich um das gelbe Hütchen und anschließend in Zone eins. Die letzten dürfen eine Zusatzaufgabe lösen z.B. 5 Kniebeugen.

Material: 18 Hütchen

***„ Du kannst das! Du musst nur mal  
über deinen eigenen Schatten springen! “***



Bewegungskompetenz

## Springen



Die Kinder entwickeln die Kompetenz, die Unterschiede zwischen den Sprüngen in die Höhe und Weite sowie Sprünge mit ein- oder beidbeinigem Kontakt differenzieren zu können. Hier wird die Vorbereitung auf den Weitsprung gelegt. Ein weiteres Augenmerk liegt auf der Steigerung der Kraftfähigkeit des Ganzkörpers und der Integration von altersgerechtem Beinsprungkrafttraining zur Prävention von Verletzungen und Haltungsschäden.

### **Springen im Sport:**

Auf / von Erhöhungen springen, Basketball, Badminton, Skispringen, Trampolinspringen ...



## 1 Stufe 1/3

### Ziel

Die Ziele der ersten Stufe beinhalten variantenreiches Springen sowie einbeinige und beidbeinige Absprünge. Der Unterschied zwischen Sprünge am Platz und in Fortbewegung soll hier im Vordergrund stehen.

Material: Hütchen, Linien, Minitrampolin, Matten, Sprossenwand, Langbank, Kasten



Video-QR

### Übung 1

## Beidbeinige Sprünge in der Vorwärtsbewegung



### Knotenpunkte

- » Stabiler Oberkörper
- » Beinachse beachten
- » Synchroner Abdruck rechts-links

### Notiz



1 Stufe  
1/3

## **Spielerischer Ansatz**

### **# Pfützen überspringen**

Nach einem Regentag können die Kinder im Freien über Pfützen springen. Dabei zwischen beidbeinigem Absprung und Absprung mit rechtem und linkem Bein wechseln. Durch die Größe der Pfütze kann die Sprungweite variiert werden.

### **# Federn auf dem Minitrampolin**

Minitrampolin vor der Sprossenwand aufbauen. Die Kinder stellen sich auf das Minitrampolin und fassen in schulterhöhe die Sprossenwand. Federnde Bewegungen im Trampolin, mit Steigern der Sprunghöhe.

### **# Einspringen in das Minitrampolin von der Langbank mit 1-2 Schritten Anlauf:**

Das Minitrampolin ist direkt hinter der Langbank aufgebaut. Die Kinder machen einen kurzen Anlauf (1-2 Schritte) und springen in das Trampolin ein. Anschließend weiche Landung auf der dicken Matte.

Variation:

- Strecksprung aus Anlauf von der Langbank
- Strecksprung mit halber Drehung auf beide Seiten
- Die Beine in der Luft grätschen
- Die Beine in der Luft kurz anhocken und strecken
- Wer kann mit einem Ball in der Hand abspringen und ihn auf ein Ziel werfen?



## 2 Stufe 2/3

### Ziel

Die Ziele der zweiten Stufe sind beidbeinige Sprünge in die Höhe und Weite und Erwerb der Rhythmisierungsfähigkeit beim Springen.

Material: Hürden, Hütchen, Stangen, Seile



Video-QR

### Übung 1

## Sprung über eine Hürde mit Steigerung der Weite



### Knotenpunkte

- » Kräftiger Abdruck
- » Flugphase
- » Diagonale Arm-Beinführung



Video-QR

### Übung 2

## Einbeinig-einbeinig-beidbeinig-beidbeinig Sprünge



### Knotenpunkte

- » Beinachse
- » Kräftiger synchroner Abdruck

### Notiz

2 Stufe  
2/3

## *Spielerischer Ansatz*

### # *Seilspringen mit vielen Sprungvariationen*

- Mit einem Zwischenhüpfer springen
- Ohne Zwischenhüpfer springen
- Rückwärts springen
- So lange springen, wie man kann
- Das Seil beim Springen kreuzen

### # *Hüpfender Kreis*

Die Gruppe verteilt sich auf der Kreislinie (1-2 Schritte vom Spielleiter entfernt). Der Leiter/ Die Leiterin dreht nun die Schnur im Kreis, so dass die Kinder darüber springen müssen. Die Kinder, die von der Schnur getroffen werden, sind ausgeschieden und das Spiel wird so lange gespielt, bis nur noch ein Kind übrig ist.

### # *Beidbeinig seitliches Hin- und Herhüpfen über einen Gegenstand, eine Linie oder in eine Zielfläche*

Die Kinder stehen rechts von einem Gegenstand (Seil, kleine Hürde etc.). Abdruck aus beiden Beinen über die Hürde und saubere beidbeinige Landung auf der anderen Seite. Wer schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Spünge?

### # *Hütchenspringen*

Beidbeinig über Hütchen springen, ohne sie umzuwerfen!



## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Ziele der dritten Stufe umfassen das Erlernen einbeiniger Sprünge in die Höhe und Weite, gezielte einbeinige Sprünge und verschiedene Sprünge am Trampolin.

Material: Hütchen, kleine Hürden, Reifen, Minitrampolin, Großtrampolin



Video-QR

### Übung 1 Einbeiniger Absprung „Freeze“



#### Knotenpunkte

- » Deutlicher Abdruck über den Vorderfuß
- » Lange Flugphase
- » Oberkörper leicht nach vorne
- » Fußwechsel pro Sprung



Video-QR

### Übung 2 Übersetzen der Anlaufgeschwindigkeit in die Weite



#### Knotenpunkte

- » Beinachse beachten
- » Arme in der Bewegung mitnehmen
- » Gesamtkörperspannung

### Notiz

3 Stufe  
3/3**Spielerischer Ansatz****# Tempelhüpfen**

Den Tempel auf dem Boden aufzeichnen. Die Kinder springen einbeinig von Feld zu Feld. Im letzten Feld drehen sie um. Wird ein Fehler gemacht, scheidet das Kind aus.

Fehler können sein:

- Springen ins falsche Feld (falsche Reihenfolge)
- Berühren des Bodens mit zwei Füßen (außer das Feld erlaubt dies)
- Berühren der Linien

Variante: Der Spieler/Die Spielerin wirft zuerst ein Stein auf ein Feld des Tempels. Auf dem Weg zum „Himmel“ darf er/sie dieses Feld nun nicht berühren. Auf dem Rückweg hebt er/sie den Stein wieder auf und gibt diesen dem/der nächsten Spieler/-in.

**# Sprünge durch die Reifenbahn**

- Das Kind springt beidbeinig von Reifen zu Reifen
- Das Kind springt nur mit dem linken/rechten Bein durch die Reifenbahn
- Das Kind springt abwechselnd mit dem linken und rechten Bein
- Jede Farbe bekommt eine Aufgabe: rote Reifen nur mit dem rechten Bein, grüne Reife nur mit dem linken Bein, blaue Reifen beidbeinig durchspringen...

**# Luftballons als Höhenreiz**

Mit wenigen Schritten anlaufen, mit einem Bein abspingen und gleichzeitig versuchen mit einer Hand den Luftballon zu berühren. Luftballon dem Sprungniveau der Kinder anpassen.

**# Hindernissprünge über Matten, Reifen, Kasten, Medizinbälle, Bänke etc.**

- Hindernisparcours aufbauen
- rechtes/linkes Bein, Wechselsprünge etc.

**# Skispringen**

Mattenbahn mit Abständen (1-2m) zwischen den Matten auslegen, Kinder überspringen die Matten mit angewinkeltem Knie und ausgestrecktem Sprungbein und versuchen wie ein Skispringer/ Skispringerin zulanden.

***„Nicht das Handtuch werfen!“***



Bewegungskompetenz

## Werfen & Fangen



Die Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen bilden die Basis für das Ausüben zahlreicher Sportarten wie zum Beispiel Rückschlag- und Spielsportarten oder Wurfdisziplinen der Leichtathletik. Bei vielen Sport- und Ballspielen spielt das Werfen und Fangen somit eine bedeutende Rolle. Mit Hilfe dieser Übungen lernen die Kinder die grundlegenden Eigenschaften des Balles und die unterschiedlichen Bewegungsformen des Balles kennen. Weitere Ziele sind die Darbietung verschiedener Gegenstände bzw. Ballarten, die Einschätzung des individuellen Flugverhaltens (Zielwurf), das Erlernen der grundlegenden Technik des Werfens und Fangens und Sammlung vielfältiger Wurferfahrungen in die Höhe und Weite.

### **Werfen & Fangen im Sport:**

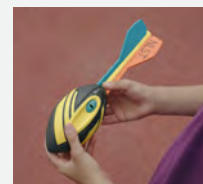
Baseball, Frisbee, Handball, Leichtathletik ...

## 1 Stufe 1/3

### Ziel

Ziele dieser Stufe sind das Sammeln von Wurferfahrungen (freies Werfen und Fangen), einarmige Würfe und das Erlernen der Schlagwurftechnik mit der Vortex Wurfrakete.

Material: Verschiedene Bälle (Tennisbälle, Schlagbälle, Schweifbälle, Wurfraketen usw.), Tücher, Vortex Wurfrakete

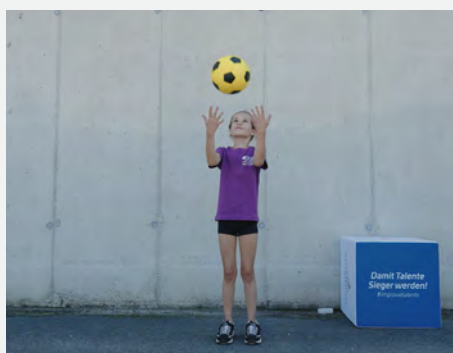
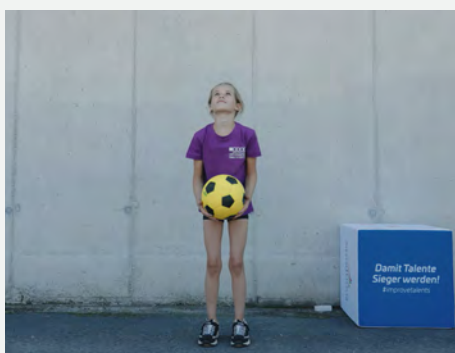


Vortex Wurfrakete



Video-QR

### Übung 1 Freies Werfen und Fangen



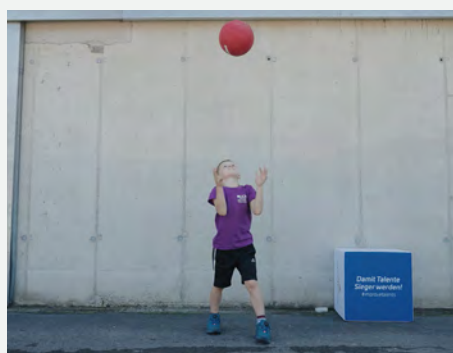
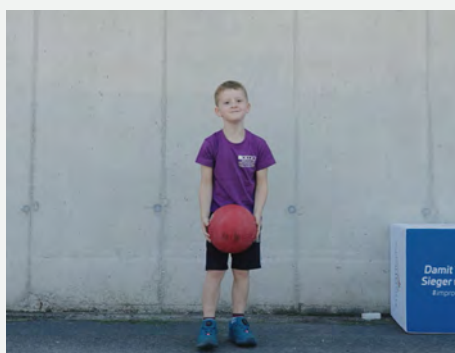
### Knotenpunkte

- » Ball mit gerader Flugbahn nach oben werfen
- » Blick folgt dem Ball
- » Vorbereiten zum Fangen
- » Ball zum Körper führen



Video-QR

### Übung 2 Freies Werfen und Fangen mit Klatschen



### Knotenpunkte

- » Ball mit gerader Flugbahn nach oben werfen
- » Einmal in die Hände klatschen
- » Zum Fangen vorbereiten
- » Ball fangen und zum Körper führen



Video-QR

### Übung 3 Werfen mit Vortex



### Knotenpunkte

- » Gegenbein nach vorne stemmen
- » Gegenarm zeigt die Richtung vor
- » Blick folgt dem Arm
- » Wurf von hinten mit Vorbiegen des Ellbogens

\* Haltung Vortex

Pfeil zeigt nach hinten, mit der Hand die Vortex Wurfrakete umschließen, Daumen liegt auf „Auge“



1 Stufe  
1/3

## *Spielerischer Ansatz*

### # *Fliegerstaffel*

Die Kinder sollen die Flugeigenschaften verschiedener Wurfgeräte kennenlernen. Dazu sollen sie die Geräte aus dem Stand als Schlagwurf sowohl mit rechts als auch mit links möglichst weit wegwerfen.

### # *Partnerübung I*

Zwischen den beiden Kindern mittig einen Gymnastikreifen auflegen. Der Ball soll in dem Gymnastikreifen aufkommen und dann vom anderen Kind gefangen werden. Den Abstand zum Gymnastikreifen dem Wurf- und Fangniveau der Kinder anpassen.

### # *Partnerübung II*

Die Kinder stehen sich mit ca. 2-3m Abstand gegenüber. Jedes Kind hat einen Ball. Auf Kommando werfen beide Kinder gleichzeitig den Ball zum Partner und versuchen den Ball des anderen Kindes zu fangen.

### # *Partnerübung III*

Wie Partnerübung II, aber die Kinder stehen in einem Reifen und dürfen diesen nicht verlassen (Passgenauigkeit).

### # *Partnerübung IV*

Auf der rechten und linken Seite einer aufgestellten Weichbodenmatte steht jeweils ein Kind. Ball über die Weichbodenmatte (Hindernis) zuwerfen und fangen.

## 2 Stufe 2/3

### Ziel

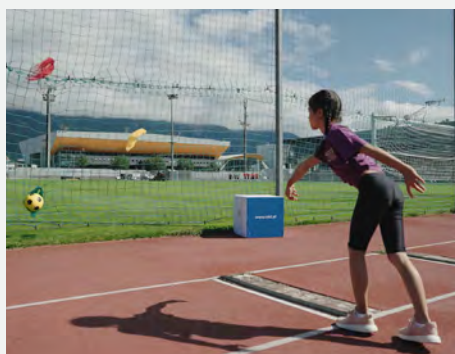
Das Ziel dieser Stufe ist die Steigerung der Zielgenauigkeit beim Werfen mit unterschiedlichen Gegenständen. Weiters soll die richtige Wurftechnik mit einem Schlagball geübt werden.

Material: Verschiedene Bälle, Tücher, Markierungen



Video-QR

### Übung 1 Zielwurf



### Knotenpunkte

- » Gegenbein nach vorne stemmen (Schrittstellung)
- » Ball schulterhoch nach hinten führen
- » Gegenarm nach vorne bringen (zeigt auf Ziel)
- » Wurfarm bleibt gestreckt
- » Hoher Abwurf (Ball über Kopf führen)



Video-QR

### Übung 2 Werfen des Balles an die Wand und wieder fangen



### Knotenpunkte

- » Abstand zur Wand ca. 2m bzw. je nach Können variieren
- » Gegenbein nach vorne stellen
- » Zielmarkierung anvisieren
- » Ball an die Markierung werfen und wieder fangen (Timing)

### Notiz

**2** Stufe  
/3**Spielerischer Ansatz****# Ziele abwerfen**

Aus dem Stand sollen die Kinder versuchen, Ziele abzuwerfen, welche sich mind. in Reichhöhe und höher befinden. Als Aufbau eignen sich Markierung an der Wand oder auch angeklebte A3 Zettel, die die Kinder z.B. mit Tennisbällen aus geeigneter Entfernung abwerfen sollen.

**# Wurfbude**

Die Blechdosen werden zu einer Pyramide aufgebaut (TIPP: Die Wurfbude auf Kästen aufbauen, damit der Blick nicht nach unten gerichtet ist). Die Kinder sollen aus geeignetem Abstand versuchen mit max. 3 Würfeln, die Pyramide zu lösen. Für jede heruntergefallene Blechdose erhalten sie einen Punkt; räumen sie alle Dosen mit einem Wurf ab, erhalten sie 3 Zusatzpunkte.

Alternativ: Für die drei Würfe stehen den Kindern unterschiedliche Abwurflinien zur Verfügung. Die Anzahl der Punkte wird mit der Punktzahl der Abwurflinie (die am weitesten entfernte Linie gibt die meisten Punkte) multipliziert.

**# Überwerfen**

in der Halle wird ein Volleyballnetz gespannt. Die Kinder sollen versuchen, ihre Wurfgeräte aus selbstgewähltem Abstand aus der Schrittstellung über das Volleyballnetz zu werfen. (mit rechts und links üben).

**# Abpraller**

Jedes Kind erhält einen Tennisball und stellt sich in selbstgewähltem Abstand vor eine Wand. Aus der Schrittstellung sollen sie ihren Tennisball mit der Schlagwurfbewegung so gegen die Wand werfen, dass sie diesen nach dem Abprallen von der Wand und vom Boden wieder auffangen können. Mit zunehmendem Abstand muss die Wurfkraft erhöht werden. Geübte Kinder können den Ball nach dem Abprallen von der Wand auch direkt fangen.

**# Treibjagd**

2 Gruppe bilden und an der hinteren rechten und linken Spielfeldmarkierung aufstellen. An der Mittellinie werden Basket- oder Medizinbälle aufgelegt. Ziel der Übung ist es, die Bälle in der Mitte zu treffen und über die gegnerische Ziellinie zu bewegen. Achtung, dass die Kinder nicht übertreten.



## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Ziele dieser Stufe sind das Erlernen der Weitwurf-Technik mit Schlagball und der Wurfauslage-Technik.

Material: Vortex, Schlagball, verschiedene Bälle



Vortex Wurfrakete



Video-QR

### Übung 1 Wurf mit Anlauf



### Knotenpunkte

- » 3 Schritt Anlauf
- » Vortex schulterhoch nach hinten führen
- » Gegenbein nach vorne stemmen
- » Gegenarm nach vorne oben zeigen
- » Wurfarm gestreckt halten
- » Hoher Abwurf = Ball über Kopf führen
- » Ellbogen des Wurfarmes zieht vor
- » Werfen auch mit der schlechten Hand üben!



Video-QR

### Übung 2 Wurf aus dem Stand



### Knotenpunkte

- » Ball schulterhoch nach hinten führen
- » Gegenbein nach vorne stemmen
- » Gegenarm nach vorne oben zeigen
- » Wurfarm gestreckt halten
- » Hoher Abwurf = Ball über Kopf führen
- » Ellbogen des Wurfarmes zieht vor
- » Werfen auch mit der schlechten Hand üben!

### Notiz

3 Stufe  
3/3**Spielerischer Ansatz****# Überwerfen einer hochgespannten Zauberschnur**

Kinder werfen von einer festgelegten Abwurflinie aus dem Stand die Bälle über die Zauberschnur auf die andere Feldseite.

Variation I: Überwerfen der Zauberschnur mit Herangehen an die Abwurflinie

Variation II: Drei-Schritt-Rhythmus als Auftakt, Überwerfen mit Anlauf unter Beachtung der Abwurflinie

**# Zombielauf**

Jeder spielt bei Zombielauf gegen jeden. Die Spielleitung wirft einen Softball ins Spielfeld und schon beginnt das Spiel. Der Ballbesitz ist Jäger und versucht, seine Spieler abzuwerfen. Der Jäger darf allerdings nur drei Schritten laufen. Verliert ein Jäger den Ball, so darf dieser von einer beliebigen Person an sich genommen werden. Diese ist dann der neue Jäger. Abgeworfene Kinder verlassen das Spielfeld. Allerdings müssen sie das Spiel weiterhin beobachten, denn wenn diese Person, die sie abgeworfen hat, selbst abgeworfen wird, dann dürfen alle von ihr abgeworfenen Spieler in das Spielfeld zurückkehren. Fängt eine Person den Ball eines Jägers, so gilt der Jäger als getroffen und muss das Spielfeld verlassen. Die Spielleitung kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt „Zombie“ rufen, dann dürfen die abgeworfenen Spieler wieder am Spiel teilnehmen (bietet sich nur an, wenn viele aus dem Spiel ausgeschieden sind).

**# Brennball**

Ein Spieler/ Eine Spielerin der Laufmannschaft muss einen Ball in das Feld werfen und versuchen, ein Freimal (Base) zu erreichen. Die Feldmannschaft kann dies verhindern, indem sie schnell den Ball zu einem vereinbarten Punkt („Brenner“) spielt.

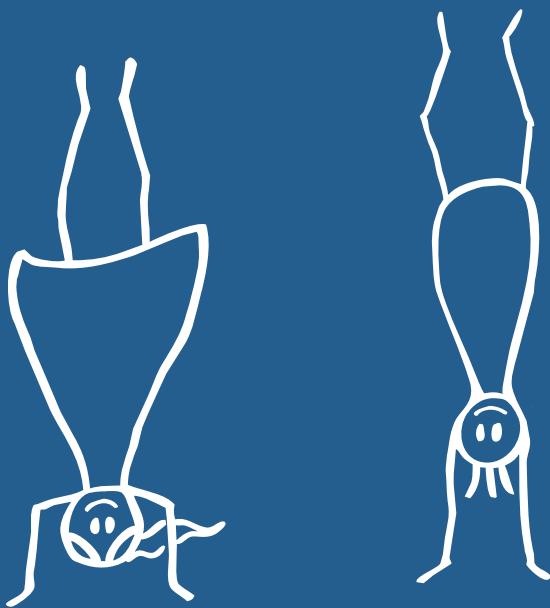
Beim nächsten Werfer/ der nächsten Werferin können weitere Freimale erlaufen werden. Sind alle Freimale einmal erreicht worden gibt es einen Punkt. Wird der Ball vorher zum „Brenner“ gespielt, ist der Läufer/ die Läuferin dadurch „verbrannt“ (ausgeschieden). Jeder Spieler und jede Spielerin der Laufmannschaft darf einmal werfen, dann wechseln die Rollen zwischen Feld- und Laufmannschaft. Für das Durchlaufen aller Freimale unter einem Wurf bekommt das Kind 3 Zusatzpunkte.

***„Jetzt gehen wir auf die Rolle!“***



Bewegungskompetenz

## Rollen & Stützen



Die Kinder erlernen in dieser Lektion die turnerischen Grundelemente „Rollen und Stützen“. Mithilfe der vorbereitenden Übungen können die Kinder die Rolle vorwärts und rückwärts ohne Hilfe ausführen. Ein weiteres Ziel ist die Schaffung des Zugangs zum Bodenturnen. Hier spielt die spielerische Kraftschulung der oberen Extremität einerseits eine große Rolle, um höher gelegene Hindernisse erklimmen zu können und zum anderen um komplexe Übungen wie freies Rad, Handstand etc. zu bewältigen.

Außerdem ist die Rollbewegung vorwärts bzw. abrollen eine wichtige Fertigkeit, um später in vorhersehbaren Situationen z.B. bei einem Sturz zur Prävention von Verletzungen durchführen zu können.

### **Rollen & Stützen im Sport:**

Breakdance, Judo, Raufen, Ringen, Tanz, Turnen, Voltigieren ...

## 1 Stufe 1/3

### Ziel

Die Kinder erlernen in der ersten Stufe die turnerischen Grundelemente Rückenschaukel, Käferrolle und Rolle vorwärts von einer Erhöhung. Die Kinder entwickeln die Fähigkeit hohe Gegenstände bzw. Hindernisse zu erklimmen und sich hochziehen zu können.

Material: Matte, Erhöhung, schiefe Ebene (Hang, Reutherbrett, etc.)



Video-QR

### Übung 1 Käferrolle



#### Knotenpunkte

- » Sitz mit geradem Rücken
- » Beine am Boden aufstellen, Hände greifen auf das Schienbein
- » Langsam nach hinten bis in den Nacken rollen
- » Wieder vor in den Sitz rollen
- » Dynamischer Bewegungsfluss
- » Variation: aus dem Stand



Video-QR

### Übung 2 Rolle vorwärts mit Beinen auf einer Erhöhung



#### Knotenpunkte

- » ca. kniehohe Erhöhung (Hocker, Couch, Bank etc.) wählen
- » Hände am Boden schulterbreit aufsetzen
- » Fußspitzen auf Erhöhung ablegen
- » Beine gestreckt halten
- » Blick zur Erhöhung (Kinn zur Brust)
- » Leichter Impuls der Beine
- » Abrollen



Video-QR

### Übung 3 Rolle vorwärts schiefe Ebene



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » in die Hocke gehen und Hände am Boden aufsetzen
- » Kinn zur Brust
- » Abrollen
- » Schwung mitnehmen und aufstehen



1 Stufe  
1/3

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 4 Großes Krabbeln



#### Knotenpunkte

- » Vierfüßlerstand
- » Hände unter den Schultern und Knie unter dem Becken aufsetzen
- » Knie knapp vom Boden abheben
- » Spannung im Rumpf halten
- » Kleine Schritte vorwärts-rückwärts-seitwärts
- » Passgang / Diagonales Bewegen variieren



Video-QR

### Übung 5 Spinnengang



#### Knotenpunkte

- » Vierfüßlerstand rücklings (Bauch zeigt zur Decke)
- » Hände unter den Schultern und Füße nah am Gesäß aufsetzen
- » Beinachse beachten
- » Becken anheben
- » Spannung aufbauen und halten
- » Kleine Schritte vorwärts-rückwärts-seitwärts

Notiz

## 1/3 Stufe

### ***Spielerischer Ansatz***

#### **# Seitliches Rollen über einen Abhang**

Die Kinder liegen oben an einem Abhang, entweder nacheinander oder mit etwas Abstand nebeneinander, rollen sie nun seitlich den Abhang hinunter, dabei die Arme nach vorne über den Kopf ausstrecken und Körperspannung halten.

#### **# Eine Turnmatte wird über das Sprungbrett gelegt**

Aufgabe: Aus dem Hockstand auf dem Sprungbrett Rolle vorwärts auf die schiefe Ebene hinunterrollen.

#### **# Purzeln über den Schneidersitz (über die linke/rechte Schulter)**

Die Kinder sitzen im Schneidersitz, nun Gleichgewichtsverlagerung nach rechts oder links und anschließend nach hinten, über die entgegengesetzte Körperseite wieder in den Schneidersitz zurück aufrichten, in beide Richtungen üben.

#### **# Rückenschaukel aus dem Hocksitz**

Die Kinder sind in der Hocke, die UNterschenkel mit den Händen festhalten und nach hinten über das Gesäß absitzen, mit rundem Rücken nach hinten und anschließend wieder nach vorne Schaukeln, dann wieder in die Hocke zurückkehren.

#### **# Kerze**

Mit gestreckten Beinen zurückrollen in die Kerze, dann mit rundem Rücken und gestreckter Hüfte nach vorne abrollen.

#### **# Fangenspiele / Staffelspiele**

Fortbewegen wie ein Tier.



## 2 Stufe 2/3

### Ziel

Die Kinder erlernen in der zweiten Stufe die turnerische Grundelemente Rolle vorwärts mit Aufstehen ohne Hilfsmittel und Rolle rückwärts auf einer schiefen Ebene bis hin zur Rolle rückwärts ohne Hilfsgerät. Weiters folgen Vorübungen für Handstand und Rad.

Material: Matte, weicher Untergrund, schiefe Ebene (Hang, Reutherbrett...)



Video-QR

### Übung 1 Rolle vorwärts ohne Hilfsgerät



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » In die Hocke gehen
- » Hände aufsetzen
- » Kinn zur Brust
- » Abrollen mit rundem Rücken



Video-QR

### Übung 2 Rolle rückwärts schiefe Ebene



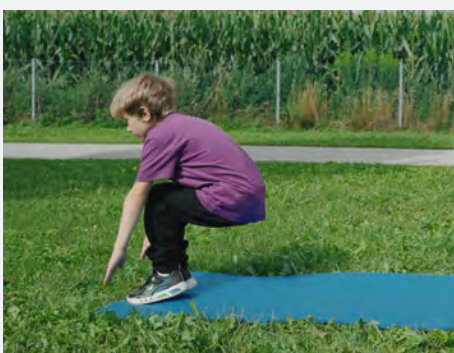
#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » In die Hocke gehen
- » Mit rundem Rücken abrollen
- » Hände neben den Ohren aufsetzen
- » Frühes Stützen am Boden
- » Aufstehen
- » Variation: aus dem Sitz starten



Video-QR

### Übung 3 Rolle rückwärts



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » In die Hocke gehen
- » Frühes stützen der Hände neben den Ohren
- » Mit rundem Rücken abrollen
- » Aufstehen
- » Variation: aus dem Sitz starten

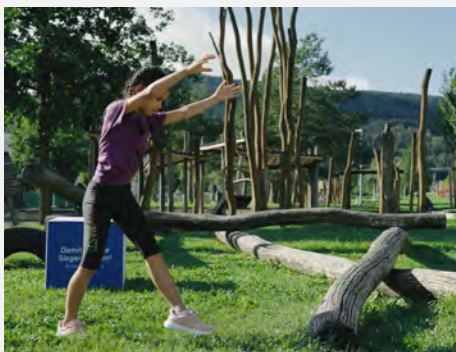
2 Stufe  
/3

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 4 Vorübung Rad



#### Knotenpunkte

- » Mit den Händen auf Langbank, Baumstamm oder ähnlichem abstützen
- » Hände versetzt aufsetzen
- » Seitwärts auf die andere Seite springen
- » Hüfte immer höher bringen



Video-QR

### Übung 5 Freies Rad



#### Knotenpunkte

- » Seitlicher schulterbreiter Stand
- » Arme über Kopf bringen
- » Mit dem Bein weit vorsteigen
- » Mit den Händen versetzt am Boden aufsetzen
- » Hüfte immer höher bringen
- » Beine gestreckt durchschlagen



Video-QR

### Übung 6 Vorübung Handstand



#### Knotenpunkte

- » Hände schulterbreit am Boden aufsetzen
- » Blick zur Wand, Säule, Partner...
- » Mit den Beinen an Wand, Säule, Partner hochwandern
- » Position halten
- » Ein Bein von der Wand lösen
- » Position stabilisieren
- » Zweites Bein lösen
- » Partnersicherung

## 2<sup>Stufe</sup> /3

### **Spielerischer Ansatz**

#### # **Partnerübung**

Rollen aus der Kipplage in den Stand. Dazu liegt ein Kind mit dem Rücken auf dem Boden und streckt die Beine nach hinten-oben zu seinem Partner. Der Partner / Die Partnerin fasst die Beine und schwingt diese zurück, um ihm Schwung zu geben.

#### # **Rollen über das Reutherbrett**

Eine Turnmatte wird über das Sprungbrett gelegt. Auf dem Sprungbrett in den Hocksitz gehen und eine Rolle rückwärts über die schiefe Ebene hinunter turnen. Landung auf den Füßen

#### # **Purzeln Wall walks über den Schneidersitz (über die linke/rechte Schulter)**

Liegestützposition einnehmen, die Füße sind dabei knapp vor der Wand aufgestellt. Mit den Füßen so hoch wie möglich die Wand hinaufgehen, gleichzeitig mit den Händen so nahe wie möglich zur Wand bis in den Handstand nachgehen. Diese Position kurzhalten und wieder zurück

#### # **Weichboden**

Aufschwingen in den Handstand. Einen Weichboden an die Wand lehnen. Blick zum Weichboden, Hände absenken und knapp vor dem Weichboden aufsetzen. Beine nach oben schwingen und mit den Fersen in den Weichboden schlagen, Position kurz halten und wieder zurück schwingen zur Ausgangsposition

#### # **Kreiselrad**

Über die Bank ein kleines Rad turnen

#### # **Mattengasse**

Zwei Weichboden mit geringem Abstand nebeneinander aufstellen. Durch diese Gasse versuchen die Kinder ein Rad zu schlagen

## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Ziele dieser Stufe sind das Erlernen der ersten Flugrolle über ein Hindernis und Kopfstand an der Wand. Die Kinder erlernen in dieser Stufe in den Stütz zu springen bzw. ihn zu halten und das freie Rad.

Material: Matte, Wand, Erhöhung, Barren, Stützmöglichkeit



Video-QR

### Übung 1 Rollen vorwärts aneinandergereiht



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » In die Hocke gehen und Hände am Boden aufsetzen
- » Kinn zur Brust
- » Abrollen
- » Schwung mitnehmen und aufstehen (Impuls mit nach vorne nehmen)
- » Zweite Rolle ohne Verzögerung anreihen



Video-QR

### Übung 2 Vorübung Sprungrolle



#### Knotenpunkte

- » Rolle über ein anderes Kind oder Hindernis
- » Weites Vorgreifen der Arme
- » Beine in der Luft parallel halten



Video-QR

### Übung 3 Vorübung Kopfstand



#### Knotenpunkte

- » Beine auf Erhöhung ablegen
- » Blick zur Erhöhung und Hände am Boden aufsetzen
- » Kopf liegt auf der Stirn auf und bildet mit Händen ein Dreieck
- » Balance liegt auf den Händen
- » Körperspannung halten
- » Ein Bein langsam von der Erhöhung lösen
- » Position stabilisieren
- » Zweites Bein lösen



3 Stufe  
3/3

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 4 Kopfstand an die Wand



#### Knotenpunkte

- » Stützposition mit Blick zur Wand
- » Geringen Abstand zur Wand wählen
- » Krone des Kopfes liegt am Boden auf
- » Balance auf den Händen verteilen
- » Mit den Beinen an der Wand hochwandern
- » Körperspannung halten
- » Ein Bein von der Wand lösen
- » Position stabilisieren
- » Zweites Bein lösen



Video-QR

### Übung 5 Springen in den Stütz und Halten



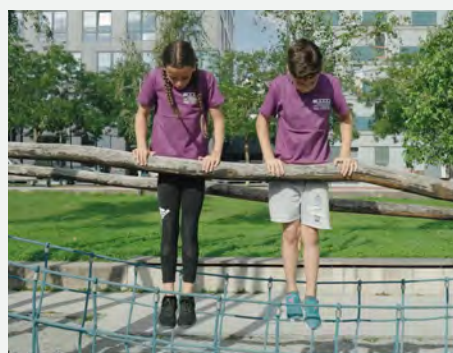
#### Knotenpunkte

- » Im Stütz Abdruck aus den Armen
- » Rumpfspannung halten
- » Kein Schwungeinsatz



Video-QR

### Übung 5 Variation Wer schafft mehr?



#### Knotenpunkte

- » Im Stütz Abdruck aus den Armen
- » Rumpfspannung halten
- » Kein Schwungeinsatz
- » Spielerische Kraftschulung



3 Stufe  
3/3

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 6

### Handstand gegen die Wand



### Knotenpunkte

- » Abstand zur Wand nicht zu groß wählen
- » Vorschwingen der Arme und eines Beines
- » Weiteres Vorsetzen der Arme
- » Abdruck vom Bein
- » Spannung halten
- » Bein schließen
- » Blick nach unten (zwischen die Fingerspitzen)
- » Partnersicherung (Schwung abfangen)

### Notiz



3 Stufe  
3/3

## Spielerischer Ansatz

### # Variationen

- Rolle vorwärts mit weitem Vorsetzen der Arme (aus dem Stand)
- Sprungrolle auf erhöhter Mattenbahn
- Sprungrolle aus dem Anlauf mit Absprung vom Sprungbrett auf eine Weichbodenmatte

### # Kopfstand 1

Grundposition ist der Hockstand, Fersensitz oder die Bankstellung vor der Wand: mit dem Rücken zur Wand in die Position gehen, Kopf vor den Händen am Boden aufsetzen. Kopf ist die Spitze des Dreiecks und mit den Füßen zwei bis drei Schritte die Wand hinauf- und hinunterlaufen

### # „Tanzbär“

Auf dem Barren stehend durchstützen

### # Reck

In den Stütz springen, kurze Zeit halten, rückwärts abgehen

- Wer hält länger aus?
- Wettkämpferisch: wer schafft mehr Stützsprünge?

### # Partnerübung Schubkarre fahren

Ein Kind hält die Füße des anderen Kindes fest und dieses läuft mit den Händen vorwärts. Wichtig ist dabei, die Rumpfspannung zu halten.

### # Wettkampf

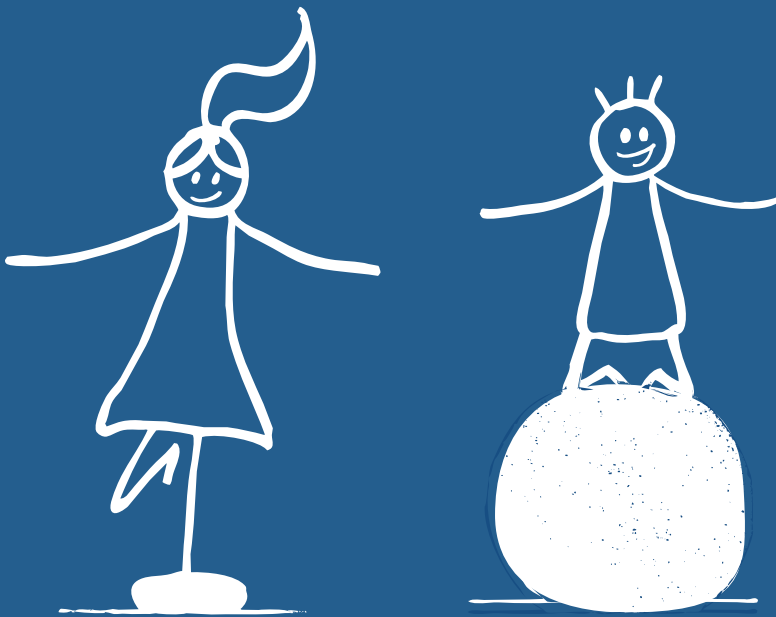
Wer kann länger den Handstand an der Wand halten?

***„ Wahre Ruhe ist nicht Mangel an Bewegung,  
sie ist Gleichgewicht der Bewegung. “***



Bewegungskompetenz

## Balancieren



Die Kinder entwickeln die Fähigkeit den Körper im Gleichgewicht zu halten oder während bzw. nach einer Bewegung wieder schnell ökonomisch das Gleichgewicht herstellen zu können. Das Gleichgewicht nimmt eine wichtige Rolle bei der Sturzprävention ein, in dem die Kinder bzw. Menschen ökonomisch und sicher in unvorhersehbaren Situationen handeln.

Hinsichtlich des Gleichgewichts entwickeln die Kinder die Kompetenz, die Signale über die Raumlage des Körpers bei motorischen Handlungen, Richtungs- und Beschleunigungsveränderungen zu verarbeiten und bewältigen spielerische und abwechslungsreiche Gleichgewichtsaufgaben.

### **Balancieren im Sport:**

Cheerleading, Eislaufen, Skifahren, Slacklinen, Taekwondo...

1 Stufe  
1/3

**Ziel**

Es werden unterschiedliche Arten des Körpergleichgewichts geschult, die sich zwischen statischem und dynamischem Gleichgewicht unterscheiden. Die Kinder entwickeln die Fähigkeit das Körpergleichgewicht auf niedrigeren stabilen Geräten bei Bewegungen ohne Ortsveränderung (Standgleichgewicht) und bei Bewegungen mit Ortsveränderung (Balanciergleichgewicht) zu halten bzw. wiederherstellen zu können.

Material: Bordsteinkante, Linien



Video-QR

**Übung 1**

**Gehen auf der Bordsteinkante vorwärts-rückwärts**



**Knotenpunkte**

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Arme zum Ausbalancieren seitlich ausstrecken
- » Rumpfspannung aufbauen „Bauchnabel einziehen“



Video-QR

**Übung 2**

**Standwaage auf der Bordsteinkante**



**Knotenpunkte**

- » Blick nach vorne
- » Gleichgewicht finden
- » Oberkörper nach vorne neigen
- » Ein Bein in die Waagrechte bringen
- » Arme seitlich zum Ausbalancieren ausstrecken

**Notiz**

1 Stufe  
1/3

## ***Spielerischer Ansatz***

### **# *Im Freien alle Anreize zum Balancieren nützen***

Baumscheiben, Baumstämme, Gehwege mit Steinplatten, Bürgersteigkante  
Dabei zwischen rückwärts - vorwärts - seitwärts balancieren wechseln

### **# *In der Turnhalle***

Bodenmarkierungen/Linien in verschiedenen Tempi nachgehen  
Variation: Schattenlauf hinter einem Partner

### **# *Sandschlange***

Langes Tau in verschiedenen Formen entlang balancieren

### **# *Freeze***

Alle Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum / begrenztes Spielfeld. Bei Musikstopp Position auf einem Bein suchen und stabilisieren.

2 Stufe  
2/3

**Ziel**

Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, auf höheren stabilen Geräten ihr Gleichgewicht bei Bewegungen mit Ortsveränderung (Balanciergewicht) und bei Drehbewegungen um die Körperachse aufrechterhalten bzw. wiederherstellen zu können. Ein Wechsel zwischen vorwärts-rückwärts-seitwärts wird hier angestrebt. Erschwert wird diese Übung durch das Ausschalten von Sinnen, wie Balancieren mit geschlossenen Augen.

Material: Balken (verschiedene Breiten), Langbank, Bälle



Video-QR

**Übung 1**  
**Gehen am Balken**



**Knotenpunkte**

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Mit den Armen ausbalancieren
- » Blick nach vorne
- » Rumpfspannung aufbauen
- » Rückwärts wie vorwärts
- » Stabile Körperhaltung



Video-QR

**Übung 2**  
**Gehen am Balken mit geschlossenen Augen**



**Knotenpunkte**

- » Übung wie oben
- » Ausschalten des visuellen Aspektes

**Notiz**

2 Stufe  
/3

## ***Spielerischer Ansatz***

### **# Auf der Langbank gehen**

Mit der breiten Seite beginnen, danach die Langbank umdrehen und auf der schmalen Seite balancieren. Vielseitigkeit ausbilden durch Variation von seitwärts, rückwärts, mit Drehung, auf Zehenspitzen, mit geschlossenen Augen oder beispielsweise auf unterschiedlichen Höhen

### **# Kreuzende Wege**

Die Kinder suchen auf der Langbankkante den Platz zutauschen, ohne herunterzufallen.

### **# Hahnenkampf**

Zwei Kinder stehen sich auf der Langbankkante frontal gegenüber und halten die Handflächen gegeneinander. Wer kann das andere Kind durch leichte Stoßbewegungen aus dem Gleichgewicht, d.h. zum Verlassen der Langbank, bringen?

### **# Balltransport**

Von einem Bankende zum anderen mit einem Partner/ einer Partnerin den eingeklemmten Ball transportieren; Bauch zu Bauch; Rücken zu Rücken; Kopf zu Kopf

3 Stufe  
3/3

**Ziel**

Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, ihr Körpergleichgewicht auf instabilen Geräten z.B. Wippe bei unterschiedlichen Bewegungsformen (vorwärts, rückwärts, Drehung etc.) aufrechtzuerhalten.

Material: Wippe (Kinderspielplatz), instabile Unterlagen, Langbank, Pezziball, Pedalo



Video-QR

**Übung 1**  
**Gehen über die Wippe vorwärts - rückwärts**



**Knotenpunkte**

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Arme zum Ausbalancieren seitlich ausstrecken
- » Gleichgewicht halten (Rumpfspannung)
- » Wippe ausbalancieren / im Gleichgewicht halten



Video-QR

**Übung 2**  
**Gehen über die Wippe mit 1/2 Drehung**



**Knotenpunkte**

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Arme zum Ausbalancieren
- » Gleichgewicht halten
- » Wippe ausbalancieren / im Gleichgewicht halten
- » 1/2 Drehung in der waagerechten Position

**Notiz**



3 Stufe  
3/3

## **Spielerischer Ansatz**

### **# Wippende Bank**

Eine Langbank wird mit der breiten Seite so auf ein Kastenoberteil gelegt, dass eine Wippe entsteht. Die Langbankenden werden mit Matten unterlegt. Durch langsames Überqueren neigt sich die Wippe von der einen auf die andere Seite.

- 2 Kinder versuchen, die Wippe ins Gleichgewicht zu bringen
- Das Gleichgewicht soll mit geschlossenen Augen gefunden werden
- Gelingt ein Platzwechsel (Wege kreuzen) in der Schwebelage, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- Steigerung: über die Wippe gehen und einen Ball während der Fortbewegung hochwerfen oder auf den Boden prellen

### **# Schlappseil**

Zwischen zwei Reckpfosten wird ein Schlappseil oder Tau befestigt. Das Kind sucht verschiedene Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schlappseil. (Einbeinstand, Kauerstellung usw.)

### **# Balance Parcours**

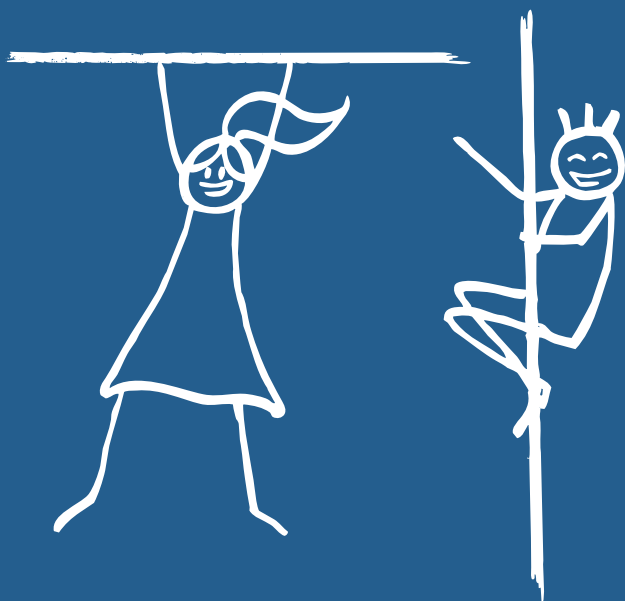
Aus verschiedenen Elementen wie Slacklines, große Medizinbälle, Pedalos, Reckstangen, Leiter, Matten etc. einen Balance Parcours aufbauen, der überwunden werden muss.

***„ Was ist rosa und hangelt sich von Tortenstück  
zu Tortenstück? Ein Tarzipan. “***



Bewegungskompetenz

## Klettern & Hangeln



Kinder lieben es, in die Höhe zu klettern und genießen es, sich über dem «sicheren» Boden fortzubewegen. Sie klettern gerne und viel und können sich sehr gut selbst einschätzen. Durch vielseitiges Klettern und Hangeln wird eine Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur erzielt. Neben der Kraftentfaltung entwickeln die Kinder die Kompetenz, das Körpergewicht zu halten und den Körper durch Körperspannung zu kontrollieren. Doch nicht nur physisch, auch psychisch nimmt das Klettern Einfluss auf die Entwicklung. Durch zunehmende Bewegungserfahrungen im Stützen, Klettern und Hangeln wächst die Fähigkeit mit Risiko und Mut selbstsicher umzugehen.

### **Klettern & Hangeln im Sport:**

Klettern, Parkour, Turnen ...

## 1 Stufe 1/3

### Ziel

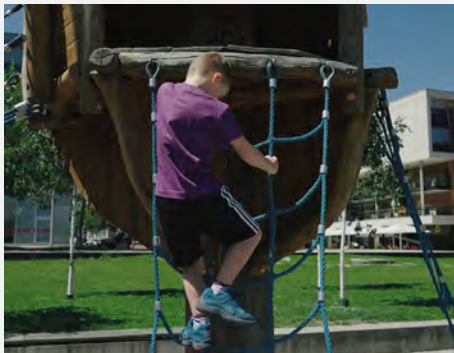
Die Kinder entwickeln die Fähigkeit Hindernisse zu erklimmen und leichte Routen wie beispielsweise das Klettergerüst auf dem Spielplatz oder einen Baum ohne Hilfestellung hinaufklettern zu können.

Material: Einstieg Bouldern „Alltagsgegenstände“, Spielplatz, Wald



Video-QR

### Übung 1 Klettern am Spielplatz



#### Knotenpunkte

- » Sauberes Greifen und Steigen
- » 3 Kontakte kleben am Klettergerüst
- » Höhe beachten



Video-QR

### Übung 2 Baum



#### Knotenpunkte

- » Sauberes Greifen und Steigen
- » Körpernah am Baum

### Notiz

## 1/3 Stufe

### *Spielerischer Ansatz*

#### # **Baumkraxeln**

Auf kleine Bäume mit niedriger Höhe klettern

#### # **Sprossenwandboulder**

- Sprossenwand von links nach rechts queren, dann von rechts nach links
- Reifen in der Sprossenwand befestigen. Durch diesen Parcours klettern, ohne die Reifen zu berühren

#### # **Kletterslalom**

Die Kinder klettern frei an der Sprossenwand oder an der Gitterleiter um Fähnchen oder Spielbändchen herum.

- Freie oder vorgegebene Routenwahl.
- Die Kinder starten von beiden Seiten und probieren, möglichst geschickt aneinander vorbei zu klettern.
- Die Kinder tauschen die Plätze durch Über-/Unterklettern.
- Die Kinder klettern um das rote Spielband herum.
- Die Kinder machen bei jedem blauen Band eine Drehung um die Längsachse.
- Die Kinder klettern mit Überkreuzen der Arme oder mit Überkreuzen der Beine.

#### # **Kletterturm**

Man türmt die Bänke versetzt aufeinander. Die Kinder sollen diesen Turm hinauf- und hinuntersteigen.

## 2 Stufe 2/3

### Ziel

Die Kinder entwickeln die Fähigkeit sich durch Weitergreifen der Hände dynamisch fortzubewegen. An einer Strickleiter und beim Hängen z.B. an einem Reck erleben die Kinder, wie sie ihren Körper durch gezielte Körperspannung kontrollieren können.

Material: Kinderspielplatz, Möglichkeit zum Klettern, Hangeln, Schwingen



Video-QR

### Übung 1 Schwingen an der Strickleiter



#### Knotenpunkte

- » Gestreckte Körperhaltung
- » Wirbelsäule und Hüftwinkel möglichst gestreckt
- » Schultern, Hüfte und Knöchel in einer Geraden
- » Beine nach vorne und hinten schwingen



Video-QR

### Übung 2 Freies Klettern und Hangeln



#### Knotenpunkte

- » Sauberes Greifen in der Vorwärtsbewegung
- » Mit geringem Abstand zum Boden beginnen

### Notiz

2 Stufe  
/3

## *Spielerischer Ansatz*

### # *Affenhang*

Frei an Schaukelringen, Hangelgriffen, Ästen etc. hängen

### # *Schluchten Kletterer*

- In einer Schlucht (zwischen zwei Weichbodenmatten) hinauf und hinunter klettern
- Eine Weichbodenmatte mit den Springseilen an der Sprossenwand befestigen. Mithilfe des Seils an der Weichbodenmatte hinauf klettern

### # *Schaukelringe*

Zwischen den Ringen werden Kästen in kurzem Abstand aufgestellt. Die Kinder hangeln/schwingen mit Hilfe der Schaukelringe von einem Kasten zum nächsten.

### # *Bierbankumrundung*

Um eine Bierbank klettern ohne den Boden zu berühren

## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Das Augenmerk liegt auf der Steigerung der Schwierigkeit im Klettern. Kinder, die sicher bei den vorherigen Stufen sind, können ihre ersten Schritte im Vorstieg im Freizeitsport wagen. Gleichzeitig soll den Kindern die Partnersicherung vermittelt werden.

Material: Gerade Stangen, Straßenschilder, Taue, Langbänke



Video-QR

### Übung Stangenklettern



### Knotenpunkte

- » Kletterschluss bzw. Fußsohlen aneinander
- » Körpernah klettern
- » Mit den Armen weitergreifen
- » Maximale Kletterhöhe vorgeben
- » Variation: von Stange zu Stange klettern

### Notiz



3 Stufe  
3/3

## *Spielerischer Ansatz*

### # *Stangenvariationen*

- Zwei Stangen schräg aufstellen und hochklettern
- Eine Stange schräg aufstellen und auf allen Vieren hochklettern
- Auf Zeit: Wer ist schneller oben?

### # *Piazen*

- Zwei Stangen nebeneinander hochklettern, rechte Hand und Bein auf rechter Stange und linke Hand und Bein auf linker Stange
- Zug der Arme folgt Druck der Beine

### # *Tau*

- Tauklettern
- Tauschwinger
- Mehrere Taue am unteren Ende mit Sprungseil verbinden und von Tau zu Tau seitlich klettern

***„Wer zur Quelle will, muss gegen den Strom schwimmen.“***

Bewegungskompetenz

## Schwimmen



Jedes Kind sollte die Möglichkeit erhalten, frühzeitig mit dem Element Wasser in Berührung zu kommen. Ziel ist es, dass die Kinder lernen, sich im/am/unter und mit Wasser wohlfühlen. Sie sollen Spaß an den Bewegungen im Wasser haben und gleichzeitig die Atmung, das Schweben, das Gleiten und den Antrieb im Wasser erlernen. Anreize und eine Orientierung bieten die jeweiligen Schwimmbzeichen für jede der 3 Stufen.

### **Material Schwimmhilfen:**

Die Kinder sollen überwiegend mit ihrem eigenen Körper Wassererfahrungen sammeln, sich im Wasser spüren und mit ihrem Körper arbeiten können. Schwimmhilfen bieten zwar einen Auftrieb, dürfen jedoch nicht als Sicherheitsmittel gesehen werden. Sie können im Spiel eingesetzt werden und um im tiefen Wasser Erfahrungen zu sammeln.

Pool-Nudeln, Schwimmbretter, Schwimmgürtel, Pullboy, Schwimmflossen...

## Schwimmen

# Stufe 1

Zielsetzung ist der angstfreie Aufenthalt im Wasser, durch die Grundanpassung der Sinnesorgane an das Wasser. Die Kinder lernen verschiedene Fortbewegungsformen im Wasser zu unterscheiden.

Ziele der Stufe 1 sind, eine Schwimmlage zu erlernen und eine Beckenlänge von 25m in dieser beliebigen Schwimmlage schwimmen zu können. Die Kinder sollen lernen vom Beckenrand ins Wasser zu springen und wieder sicher an den Beckenrand zu kommen. Lernerfolge können über das Frühschwimmerabzeichen abgeprüft werden.

Die Wahl der Schwimmart ist hierbei den Lehrenden/Eltern überlassen.

Frühschwimmer: 25m schwimmen im beliebigen Stil, Sprung vom Beckenrand ins Wasser, Kenntnis von 5 Baderegeln (QR-Code).



1 Basics  
1/5

### Atmen

Das bewusste Ein- und Ausatmen ist ein wichtiger Lernschritt im Schwimmsport. Der Kopf soll schrittweise immer mehr und mehr ins Wasser kommen. Anfangs sollen die Kinder nur bis zum Hals eintauchen und ein paar Schritte durchs Becken gehen. Es folgt die schrittweise Eintauchphase: Kinn, Nase, Augen, Stirn. Schlussendlich den ganzen Kopf. Spielerische Übungen helfen hierbei.



Video-QR

### Übung 1 Luftblasen



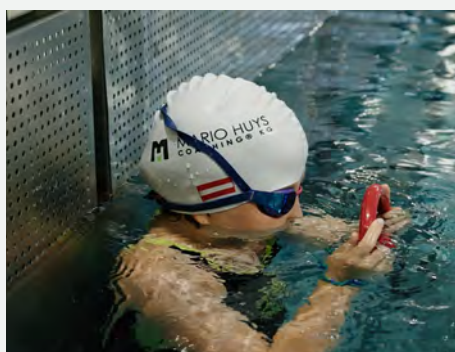
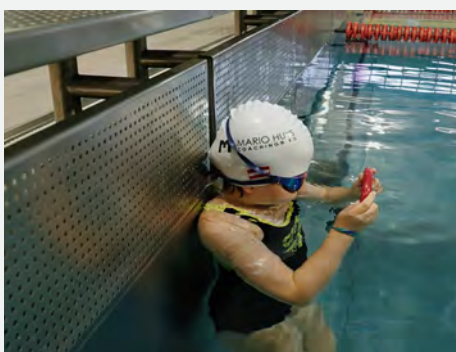
### Knotenpunkte

- » Stand am Beckenrand im brusttiefen Wasser
- » Einen Tischtennisball, Schwimmte, Schwimmball etc. vor sich her blasen
- » Hände unter Wasser halten
- » Steigerung: sich im Wasser mit leichten Schwimmbewegungen treiben lassen



Video-QR

### Übung 2 Motorschiff



### Knotenpunkte

- » Im max. brusttiefen Wasser
- » Ring (Steuer) in den Händen halten
- » Kopf leicht eintauchen, um mit dem Mund Luftblasen (Motorgeräusche) zu machen

Variation mit Schwimmbrett:

- » Schwimmbrett mit gestreckten Armen halten
- » Kopf zwischen Arme abtauchen
- » Durch das Wasser gehen und dabei gleichzeitig Luftblasen bilden

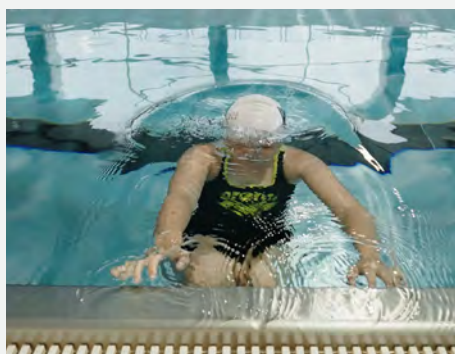
1 Basics  
1/5

## Atmen - weitere Übungen



Video-QR

### Übung 3 **Abtauchen**



#### **Knotenpunkte**

- » Stand am Beckenrand
- » Steigerung: Schwebend, mit den Beinen nach unten hängend, im Becken
- » Luft holen
- » In die Knie gehen bzw. abtauchen
- » Unter Wasser 1-mal ausatmen
- » Augen offenhalten



**Hinweis:** Atemrhythmus normal weiterführen, d.h. auftauchen = einatmen & abtauchen = ausatmen

#### **Notiz**

2 Basics  
2/5

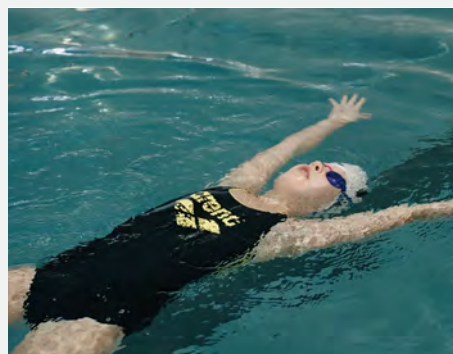
### Schweben

Schweben im Wasser ist in Bauch- oder Rückenlage möglich. Die Arme helfen, das Gleichgewicht zu halten.



Video-QR

#### Übung 1 Seestern



#### Knotenpunkte

- » Rückenlage
- » Augen offenhalten
- » Beine komplett ausstrecken
- » Arme seitlich ausbreiten
- » Blick zur Decke richten

Hinweis: ruhig weiter atmen



Video-QR

#### Übung 2 Flugzeug



#### Knotenpunkte

- » Bauchlage
- » Beine komplett ausstrecken
- » Arme seitlich ausbreiten
- » Blick zum Boden richten
- » Ausatmen und dabei versuchen möglichst am Ort zu schweben (1-3 Sekunden)

### Notiz

2 Basics  
2/5

## Schweben - weitere Übung



Video-QR

### Übung 3 Paket



### Knotenpunkte

- » Im Stand voll einatmen und den Oberkörper nach vorne beugen
- » Mit dem Kopf abtauchen, Augen dabei offenhalten
- » Knie anziehen und mit den Armen umfassen
- » In dieser Packet Stellung verharren und dabei unter Wasser ausatmen



### Notiz



3 Basics  
3/5

### **Gleiten**

In Bauch- und Rückenlage gleiten zu können ist eine wichtige Basiskompetenz im Schwimmen. Bei fortschreitendem Schwimmlevel ist ein gutes Gleitvermögen, vor allem beim Abstoßen nach der Wende, von Bedeutung.



Video-QR

### Übung 1 **Bauchpfeil**



### **Knotenpunkte**

- » Am Beckenrand festhalten (im stehtiefen Wasser)
- » Blick nach vorne richten, Arme in Hochhalte und Hände zusammen
- » Ein Bein an die Wand stellen
- » Oberkörper nach vorne neigen, Gesicht und Arme ins Wasser legen
- » Mit einem/beiden Bein/en gleichzeitig vom Beckenrand abstoßen
- » Ohne Beinschlag so weit wie möglich gleiten



### **Notiz**

3 Basics  
3/5

## Gleiten - weitere Übung



Video-QR

### Übung 2 Rückenpfeil



#### Knotenpunkte

- » Im stehtiefen Wasser mit Blick zum Beckenrand stehen
- » Arme in Hochhalte, der Kopf liegt auf den Armen auf
- » Hände zusammen
- » Ein Bein am Beckenrand anstellen
- » In die Knie gehen
- » Sobald die Ohren im Wasser sind, kräftig vom Beckenrand abstoßen
- » Blick zur Decke richten
- » Ohne Beinschlag so weit wie möglich gleiten

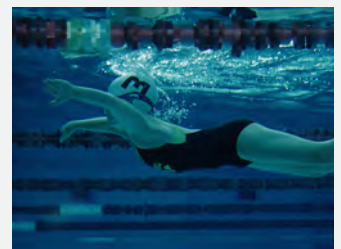
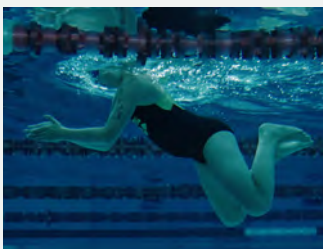
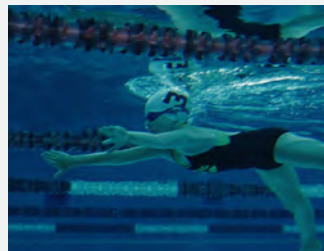
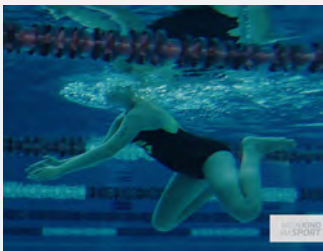


#### Notiz

Basics  
4/5

**Brust**

**Technikleitbild - Brust Gesamtbewegung**



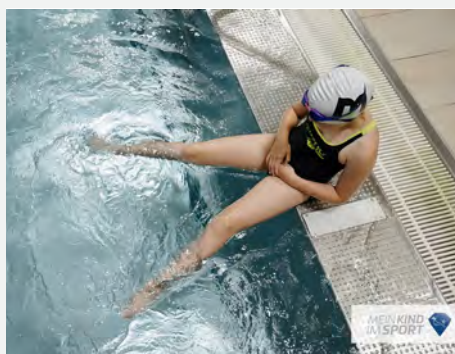
Basics  
4/5

**Brust (Beine)**



Video-QR

Übung 1  
**Beinschlag I**



**Knotenpunkte**

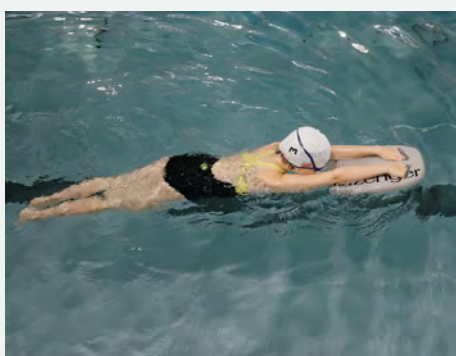
- » Am Beckenrand sitzen, mit den Händen festhalten
- » Beine gesteckt im Wasser hängen lassen (ca 45° vom Beckenrand weg)
- » Fersen zum Beckenrand ziehen
- » Beine wie ein Frosch öffnen

Steigerung: Bauchlage im Wasser und am Beckenrand festhalten



Video-QR

Übung 2  
**Beinschlag II**



**Knotenpunkte**

- » Bauchlage im Wasser
- » Schwimmbrett in Vorhalte
- » Beinschlag wie bei Übung 1



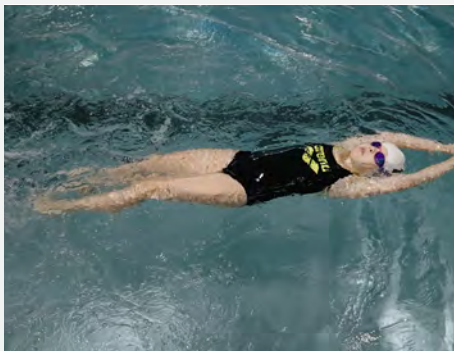
Basics  
4/5

**Brust (Beine) - weitere Übung**



Video-QR

Übung 3  
**Beinschlag in Rückenlage**



**Knotenpunkte**

- » Rückenlage im Wasser, Arme in Hochhalte
- » Fersen zum Gesäß führen und Beine seitlich öffnen

Variation: Mit Schwimmbrett in Vorhalte, vor der Brust verschränken



**Notiz**

Basics  
4/5

**Brust (Arme)**



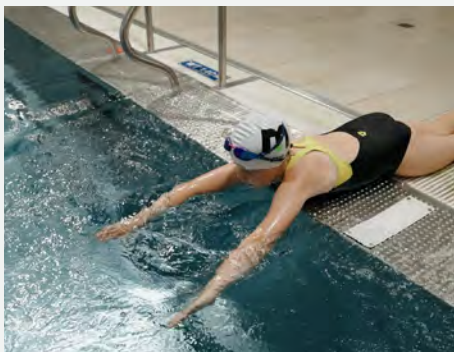
Video-QR

### Übung 1 Armzug I



#### **Knotenpunkte**

- » Am Beckenrand in Bauchlage liegen
- » Beckenrandkante auf Achselhöhe
- » Mit den Armen ins Wasser hineinziehen



Video-QR

### Übung 2 Armzug II



#### **Knotenpunkte**

- » Bauchlage, Pullboy zwischen den Knien einklemmen
- » Armzug
- » Beine helfen mit leichten Bewegungen die Wasserlage zu halten

Basics  
4/5

**Brust (Atmung) - weitere Übung**



Video-QR

Übung  
**Atmung**



**Knotenpunkte**

- » Bauchlage im Wasser
- » Schwimmbrett mit gestreckten Armen in Vorhalte
- » Kopf ins Wasser eintauchen
- » Zum Luftholen auftauchen und einen Beinschlag ausführen, wenn der Kopf wieder ins Wasser eintaucht



**Notiz**

5 Basics  
5/5

**Sprung**

**Aufbau freie Sprünge**

- » Am Beckenrand stehen, Blick zum Wasser gerichtet
- » Freier Sprung ins Wasser mit sofortigem kurzzeitigen untertauchen
- » Landung auf den Füßen



Video-QR

**Übung 1  
Froschsprung**



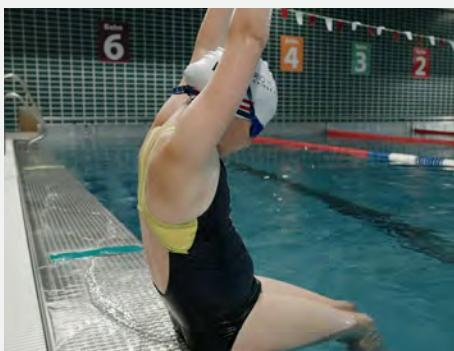
**Knotenpunkte**

- » Am Beckenrand stehen
- » Blick zum Wasser gerichtet
- » Fußsprung ins tiefe Wasser zum vollständigen Untertauchen



Video-QR

**Übung 2  
Kopfsprung aus dem Sitzen**



**Knotenpunkte**

- » Am Beckenrand sitzen, Arme in Hochhalte
- » Mit dem Oberkörper immer weiter nach vorne neigen
- » Sobald die Hände im Wasser sind, mit beiden Beinen abstoßen



Basics

***Spielerischer Ansatz***

# **Luftpumpe**

Alle Kinder stehen im Wasser, vollständig untertauchen und unter Wasser ausatmen. Auftauchen, 1\* einatmen und wieder untertauchen. Mindestens 4\* ohne Pause regelmäßig pumpen.

# **Eisloch**

Im brusttiefen Wasser werden einige Tauchstäbe verteilt (mit einem Stab / wenigen Stäben beginnen). Ein Kind taucht aus dem Stand ab und sammelt die Stäbe ein. Ein zweites Kind hält einen schwimmenden Reifen, durch diesen taucht das Kind wieder auf. Dabei bläst es ständig die Luft aus.

# **Fische**

Alle Kinder sind Fische. Es gehen immer zwei Fische gleichzeitig unter Wasser. Ein Fisch zeigt unter Wasser eine Grimasse vor oder singt ein Lied. Beide Fische tauchen dann auf und der zweite Fisch versucht über Wasser die Grimasse nachzumachen bzw. das Lied nachzusingen. Rollenwechsel.

# **Fischauge**

Im stehtiefen Wasser abtauchen und unter Wasser die Augen öffnen. Erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl, einer Farbe etc. unter Wasser.

# **Leineziehen**

An den Begrenzungsleinen entlangziehen, versuchen zu gleiten und immer dann mit dem neuen Zug beginnen, wenn die Gleitgeschwindigkeit nachlässt

# **Bauchpfeil II**

Wie Übung Basic 3 - Übung 1, aber mit Beinschlag. Wer kommt am weitesten?  
Variation: auf akustisches Signal (Klatschen / Pfeifen) des Lehrers voller / leichter Beinschlag

# **Scheibenwischer**

Vom Beckenrand abstoßen und in Bauchlage gleiten. Das Gesicht ist unter Wasser. Ausschließlich mit Armantrieb vorwärtsbewegen. Ellbogen zeigen dabei nach außen. Unterarme / Hände führen unter dem Oberkörper Ein- und Auswärtsbewegungen zum Antrieb aus.

# **Partnerübung**

Zwei Kinder teilen sich ein Schwimmbrett. Ein Kind ist auf der rechten Seite, das andere Kind auf der linken Seite, das Schwimmbrett befindet sich zwischen ihnen. Mit gestreckten Armen das Schwimmbrett greifen und den Kopf untertauchen. Beide Kinder atmen gleichzeitig unter Wasser aus und kommen zum Luftholen kurz über Wasser, dabei wird gleichzeitig ein Brustbeinschlag ausgeführt. Ziel ist es, die Übung synchron auszuführen, um so an Ort und Stelle zu bleiben.

Basics

***Spielerischer Ansatz***

# ***Schubkarre im Wasser***

Kind A kniet am Beckenrand, Kind B ist am Beckenrand in Bauchlage. Kind A fasst Kind B bei den Fersen. Kind B führt einen kräftigen Armzug aus, Kind A zieht es wieder zurück nach hinten.

# ***Koordination Arm-Beinzug***

Auf zwei Bahnen stehen sich zwei Kinder gegenüber. Kind A schwimmt mit einem kräftigen Armzug Richtung Kind B. Nach dem Armzug erfolgt die Gleitphase bis zu Kind B. Dieses reicht Kind A die Hände und mit einem kräftigen Beinschlag versucht dieses nun, das Kind B nach hinten zu schieben. Es folgt die nächste Gleitphase.

# ***Purzelbaum im Wasser***

Aus dem Stand den Kopf einrollen bis er ins Wasser abtaucht. Mit den Beinen kräftig abstoßen und einen Purzelbaum vorwärts durchführen. Die Arme können seitlich ausgestreckt werden und mithelfen.

# ***Standweitsprung***

Schwimmnudel ins Wasser legen und Kinder einzeln über die Schwimmnudel springen lassen. Distanz der Schwimmnudel zum Beckenrand vergrößern.

## Schwimmen

# Stufe 2

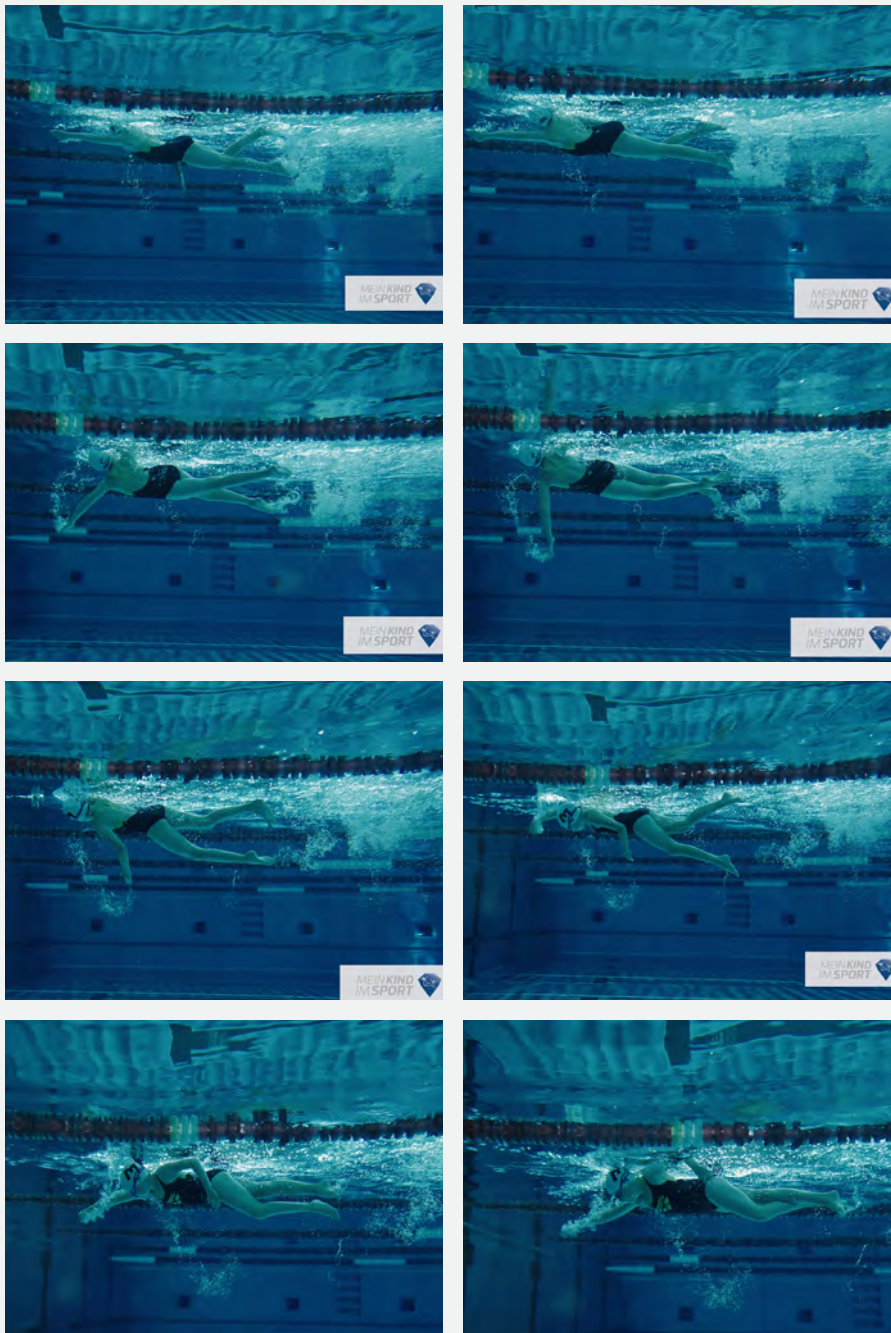
Die Kinder lernen in der zweiten Stufe die Schwimmtechnik einer weiteren Lage. Freies Schwimmen über kurze Distanzen und in verschiedenen Lagen soll bewältigt werden können. Des Weiteren sollen die Kinder in der Lage sein, 15 Minuten durchzuschwimmen. Das Springen vom Beckenrand wird nun mit dem Kopfsprung gelernt. Die Kinder sollen auch in der Lage sein, im flacheren Teil des Schwimmbeckens Gegenstände aus dem Wasser zu tauchen. Ziel der zweiten Stufe ist das Absolvieren des Freischwimmerabzeichens.

Freischwimmer: 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Stil, Sprung aus ca. 1 Meter Höhe ins Wasser, Kenntnis der 10 Baderegeln

Basics

**Kraul**

**Technikleitbild - Kraul Gesamtbewegung**



1 Basics  
1/4

**Antrieb**



Video-QR

Übung 1  
**Am Beckenrand sitzend**



**Knotenpunkte**

- » Auf den Beckenrand setzen, damit die Unterschenkel nach unten schlagen können
- » Beine/Füße eindrehen
- » Die Fußrücken drücken betont Wasser nach oben



Video-QR

Übung 2  
**Bauchlage**



**Knotenpunkte**

- » Mit den Händen am Beckenrand oder an der Treppe abstützen
- » Beine und Füße strecken, Zehen leicht zueinander zeigend
- » Beine aus der Hüfte abwechselnd auf und ab bewegen
- » Kopf am Anfang über Wasser halten, dann ins Wasser abtauchen

Variation: mit gestreckten Armen

**Notiz**

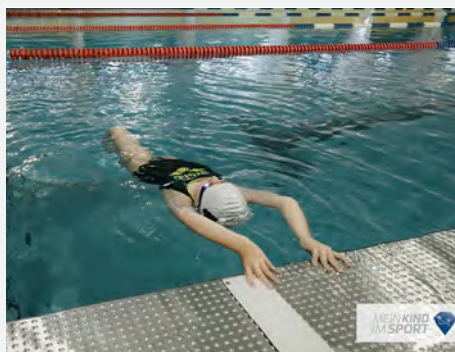
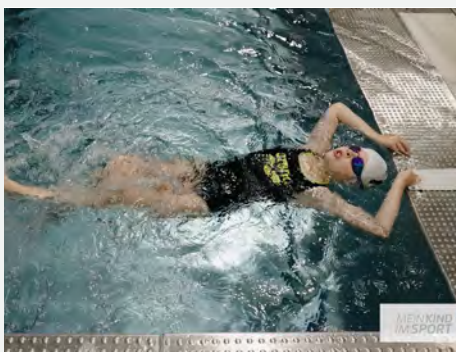
1 Basics  
1/4

**Antrieb - weitere Übung**



Video-QR

**Übung 3  
Rückenlage**



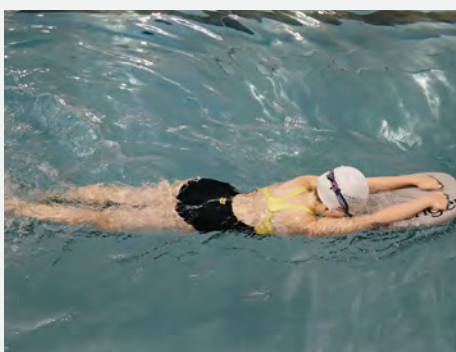
**Knotenpunkte**

- » Die Hände greifen von oben am Kopf vorbei in die Rinne des Beckenrandes
- » Arme zunächst gebeugt halten
- » Der Kopf liegt auf dem Wasser auf
- » Wechselbeinschlag



Video-QR

**Übung 4  
Jetboat (isolierte Beinschlagbewegung)**



**Knotenpunkte**

- » Arme in Vorhalte und das Ende des Schwimmbretts fassen
- » Gesicht ins Wasser
- » Rhythmische Schlagbewegung der Beine

**Notiz**

2 Basics  
/4

**Kraulübungen**

**Aufbau Atmung**

- » Stand im hüfthohen Wasser mit leicht vorgeneigtem Oberkörper
- » Kopf ins Wasser eintauchen
- » Atmung passend zum Armzug durchführen

Steigerung:

- » Über kurze Strecken Atmung einbauen
- » Vom „tiefen“ ins „seichte“ Wasser



Video-QR



Video-QR

**Übung 1**  
**Roboterarm (Armzug)**



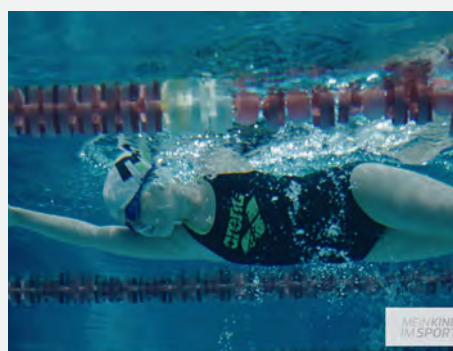
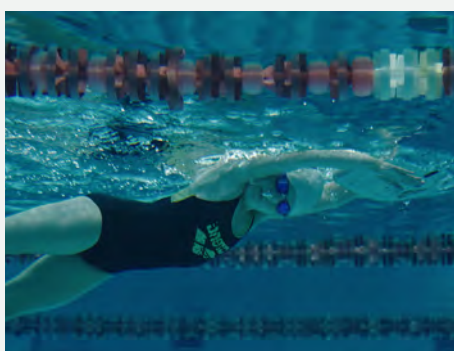
**Knotenpunkte**

- » Bauchlage, leichter Beinschlag
- » Ein Arm hält das Schwimmbrett in Vorhalte
- » Zweiter Arm führt den Armzug in mehreren kleinen Bewegungsschritten aus
- » Bei jedem zweiten Armzug Kopf leicht seitlich drehen um zu atmen



Video-QR

**Übung 2**  
**Wandschwimmen (hoher Ellbogen)**



**Knotenpunkte**

- » "Wand nah" bzw. eng an einer Leine kraulen
- » Nur der Arm, der bei der Wand / Leine ist, führt die Armbewegung aus
- » Fokus hoher Ellbogen
- » Zweiter Arm ist weit nach vorne gestreckt

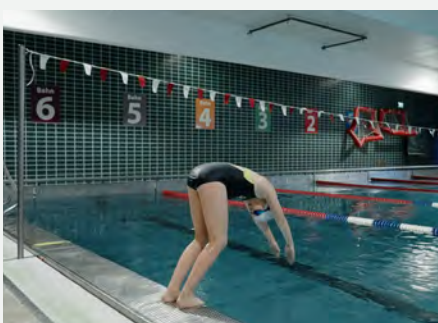
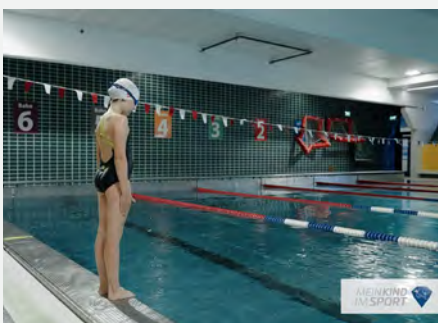
3 Basics  
3/4

**Kopfsprung**



Video-QR

Übung  
**Knie/ Hock/ Stand**



**Knotenpunkte**

- » Angemessene Wassertiefe
- » Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand
- » Arme gestreckt an den Ohren anliegend
- » Neutrale Kopfhaltung
- » Eintauchen ins Wasser mit anschließender Gleitphase gegen den Boden

**Hinweis:** zuerst vom Beckenrand fallen lassen, dann mit abspringen

**Hilfe:** Kind leicht von hinten ins Wasser stoßen

Variante: Kopfsprung durch einen Reifen



Basics  
4/4

**Tauchen**



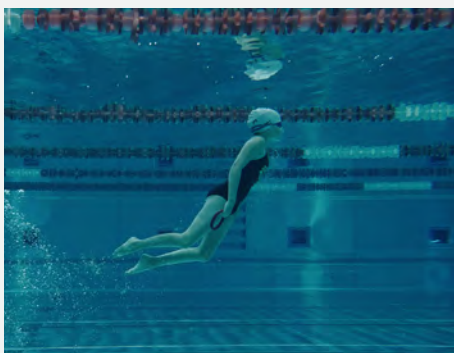
Video-QR

Übung 1  
**Abtauchen**



**Knotenpunkte**

- » Vollständig einatmen
- » Mit Tauchring eine Distanz zum Tauchen vorgeben
- » Ring auftauchen lassen
- » Im seichten Wasser mit einem Ring starten, dann steigern



**Notiz**

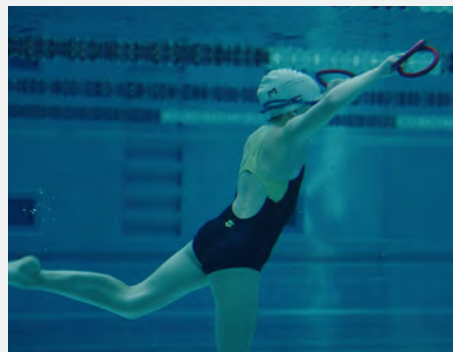
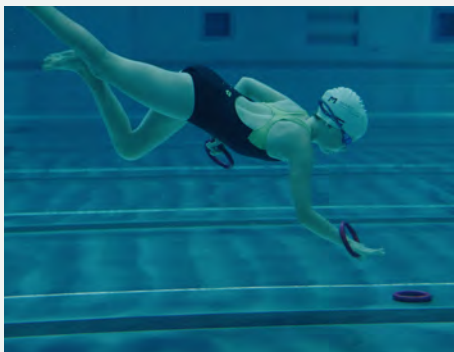
Basics  
4/4

**Tauchen - weitere Übung**



Video-QR

Übung 2  
**Ring tauchen**



**Knotenpunkte**

- » 3 Ringe am Boden verteilen
- » Mit einem Tauchgang die 3 Ringe auftauchen

**Notiz**

# ***Luftmatratzenschwimmen***

Bauchlage auf der Luftmatratze und mit den Armen im Wasser die Kraulbewegung ausführen.

# ***Trockenschwimmen - Bewegung Armzug an Land üben***

Beide Arme zur Decke strecken – ein Arm abwinkeln – Daumen berührt Po – am Körper entlang durch die Achsel fahren – Ellbogen hoch und weit nach vorne bringen.

# ***Superman***

Die Kinder sind in Bauchlage im Wasser. Der linke Arm ist in Hochhalte, das Gesicht im Wasser. Vortrieb mit Kraul-Beinschlag. Es wird im Wasser ausgeatmet. Zum Einatmen den Kopf nach rechts drehen, ohne dass die Füße den Boden berühren. Nach 10 Atemzügen den Arm und die Seite zum Atmen wechseln.

Variation: rechten Arm am Körper halten

# ***Haifischflosse***

Ein Schwimmbrett zwischen die Oberschenkel einklemmen - zur besseren Lage im Wasser. Die Arme führen den Armzug durch.

# ***Kontrastkraul***

Beinschlag so leise wie möglich / so laut wie möglich

Beinschlag ohne spritzen / mit viel spritzen

Arm ganz laut / ganz leise eintauchen

# ***Tunneltauchen***

2 bis 5 Kinder stehen in Grätschposition dicht hintereinander. Das hinterste Kind taucht ab und taucht durch die geöffneten Beine durch. Danach stellt es sich ganz vorne hin und das nächste Kind kommt dran.

# ***Ring tauchen***

3-4 Ringe im Wasser verteilen. Die Kinder versuchen nacheinander die Ringe an die Wasseroberfläche zu bringen. Mit engem Abstand der Ringe beginnen und dann die Distanz vergrößern.

# ***Schatzsuche***

Tauchgegenstände vom Boden holen. 2 Mannschaften bilden - Welche Mannschaft hat mehr Schätze (Gegenstände) gefunden?

Basics

## ***Spielerischer Ansatz***

### **# Delphinsprünge**

3er Teams bilden – erstes Kind steht in breiter Grätsche, zweites Kind steht mit einem Abstand zu Kind 1 und hält einen Stab. „Delphinkind“ (Kind 3) taucht durch die gegrätschten Beine, springt auf und über den Stab von Kind 2.

### **# Delphinsprünge ohne Hindernisse**

Alle Kinder bewegen sich frei im Becken und springen wie ein Delphin hoch (Gesäß aus dem Wasser), tauchen mit den Händen ins Wasser ein und gleiten unter Wasser so weit wie möglich vorwärts.

## Schwimmen

# Stufe 3

Das Element Wasser wird in Stufe drei erweitert und die Kinder werden mit der richtigen Atmung vertraut gemacht. Dabei sollen sie auch lernen, weitere Distanzen unter Wasser zu tauchen. Das Springen aus verschiedenen Höhen und mit verschiedenen Sprüngen ins Wasser soll von den Kindern ausprobiert werden. Das Fahrtenschwimmerabzeichen kann mit dem vollendetem 9. Lebensjahr absolviert werden.

Fahrtenschwimmer: 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Stil, 10 Meter Streckentauchen, einmaliges Tieftauchen (ca. 2 Meter) und Heraufholen eines ca. 2.5kg schweren Gegenstandes, 50 Meter Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit, Kopfsprung aus ca. 1 Meter Höhe oder beliebiger Sprung aus 3 Meter Höhe ins Wasser, Kenntnis der 10 Baderegeln.

1 Basics  
1/4

**Rücken**



Video-QR

Übung 1  
**Wasserlage**



**Knotenpunkte**

Rückenlage:

- » Blick zur Decke gerichtet, Arme über Kopf geben und am Beckenrand festhalten
- » Flache Wasserlage
- » Abwechselnd leichte Auf- und Abbewegungen der Beine aus der Hüfte



Video-QR

Übung 2  
**Armantrieb**



**Knotenpunkte**

- » Schrittstellung am Land oder im Flachwasser
- » Schultern befinden sich im Wasser
- » Gegengleiches Rückwärtskreisen der Arme - immer im Winkel von 180°

Hinweis: durch die alternierende Bewegung wird die spätere Rollbewegung erfahren.

**Notiz**

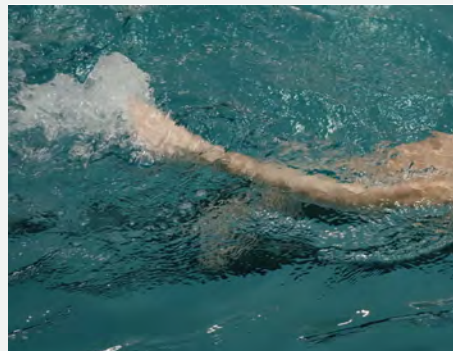
1 Basics  
1/4

**Rücken - weitere Übungen**



Video-QR

**Übung 3  
Beine**



**Knotenpunkte**

- » Arme in Hochhalte
- » Kernbewegung des Beinschlages im 6er Rhythmus (6 kraftvolle Schläge, 6 leichte Schläge, ...)
- » Rückenlage, Brett auf Oberschenkel legen
- » Knie strecken, Becken rausdrücken, zur Decke starren
- » Beinschlag ausführen, ohne dass sich das Brett bewegt



Video-QR

**Übung 4  
Rücken**



**Knotenpunkte**

- » Beine machen einen Kraulbeinschlag
- » Rechter Arm verweilt in Hochhalte
- » Linker Arm taucht ins Wasser
- » Unterarm zur Schulter führen
- » Arm „fährt“ den Körper entlang bis zum Oberschenkel
- » Rückholphase locker über Wasser

**Notiz**

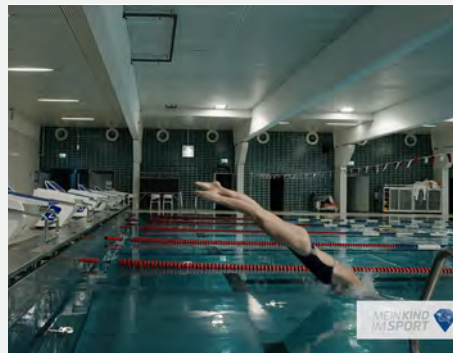
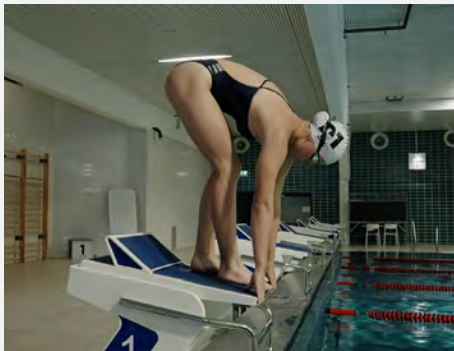
2 Basics  
2/4

**Startsprung**



Video-QR

Übung  
**Startsprung**



**Knotenpunkte**

- » Leichte Schrittstellung am Startblock
- » Zehenspitzen an die Vorderkante des Startblockes
- » Körper nach vorne beugen
- » Finger neben Zehenspitzen
- » Mit den Händen nach vorne unten ziehen
- » Kraftvoller Abstoß der Hände, sofort die Arme nach vorne bringen
- » Mit gestreckten Beinen, Füßen und Armen eintauchen
- » Kopf zwischen den Armen halten

**Notiz**



3 Basics  
3/4

**Wende**



Video-QR

Übung 1  
**Hechtschießen**



**Knotenpunkte**

- » Ein Kind steht am Beckenrand im Wasser, ein zweites Kind gibt mittels Stab, Reifen etc. die Tauchtiefe und -weite an
- » Kräftiger Abstoß von der Wand, Arme aus der Schulter in Schwimmrichtung überstrecken
- » Unter dem Stab, durch den Reifen tauchen
- » In Bauch-, Rücken- und Seitlage üben



**Notiz**

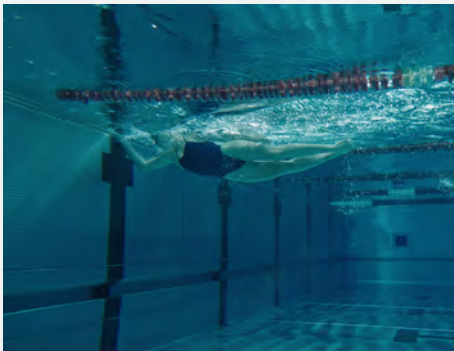
3 Basics  
3/4

**Wende - weitere Übung**



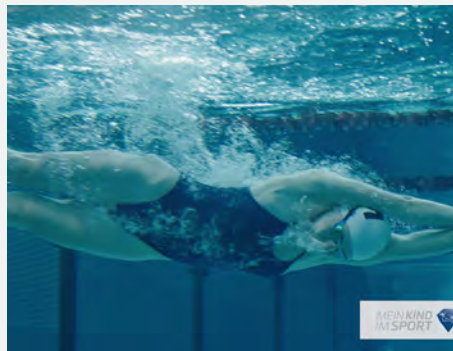
Video-QR

Übung 2  
**Einfache Wende (Kippwende)**



**Knotenpunkte**

- » In Seitenlage mit einer Hand (Kraul)/ beiden Händen (Brust) an die Wand anschlagen
- » Arme beugen sich und Beine hocken an die Wand an
- » Anschlagarm löst sich und schwingt wuchtig in einem Bogen in die neue Schwimmrichtung zum anderen Arm
- » Gleichzeitig werden die Beine an die Wand gestemmt
- » Arme aus der Schulter überstrecken
- » Kräftiger Abstoß unter Wasser von der Wand



**Hinweis:** bei der Brustwende wird ein Arm über Wasser und ein Arm unter Wasser zurückgeführt

Basics  
4/4

**Tauchzug**



Video-QR

Übung  
**Tauchzug**



**Knotenpunkte**

- » Ein Kind hält einen Reifen
- » Abstoß von der Wand
- » Kurze Gleitphase bis zum ersten Reifen
- » Tauchzug durch den Reifen (Arme wie beim Brustzug nach hinten führen)
- » Gleitphase

**Notiz**

Basics

***Spielerischer Ansatz***

# ***Indianerpfeil***

Kombination aus Bauch- und Rückenpfeil. Während des Gleitens drehen sich die Kinder vom Bauch auf den Rücken und umgekehrt. Ein Arm ist immer in Pfeilrichtung nach vorne gestreckt.

# ***Schraube***

Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. Die Arme werden dabei über dem Kopf gestreckt.

# ***„Steifes Bein“***

Rücken mit völlig gestreckten Beinen.

# ***Kopfkissen***

Arme unter dem Nacken verschränken, Blick zur Decke. Rhythmische Beinschlagbewegung.

# ***Abschlagschwimmen***

Rücken und dabei 4 Armzüge nur mit dem linken Arm machen. Rechter Arm ist währenddessen über Kopf gestreckt. Danach wechseln.

# ***Wer schafft eine Länge mit den wenigsten Zügen?***

Ziel dieser Übung ist das Schwimmen / Tauchen von 25m mit möglichst wenigen Zügen. Die Kinder zählen wie viele Brust-/ Kraul-/ Tauchzüge sie pro Länge gemacht haben.

# ***Zugzahlminimum***

Die Kinder tauchen eine vorgegebene Strecke und zählen ihre Tauchzüge. Beim nächsten Versuch soll die Anzahl an Tauchzügen unterboten werden.

# ***Zeitschwimmen***

Wer kann, ohne eine Uhr im Blick zu haben, eine bestimmte Zeit (z.B. 4 Minuten schwimmen) genau erreichen?

# ***Rollwende***

4 Purzelbäume auf 2 Längen Kraul verteilt.

Anschwimmen, Rolle vorwärts, bis Füße die Wand berühren, in Rückenlage abstoßen, Arme in Vorhaltung geschlossen.

# ***Flippersprünge über und durch Hindernisse***

Die Kinder springen beidbeinig ab und über oder durch ein Hindernis. Wichtig dabei ist, dass der Absprung nach vorne oben erfolgt und die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen gehalten wird.

***„Wir wollen das wirklich nicht vor die Wand  
fahren.“***



Bewegungskompetenz

## Gleiten & Fahren



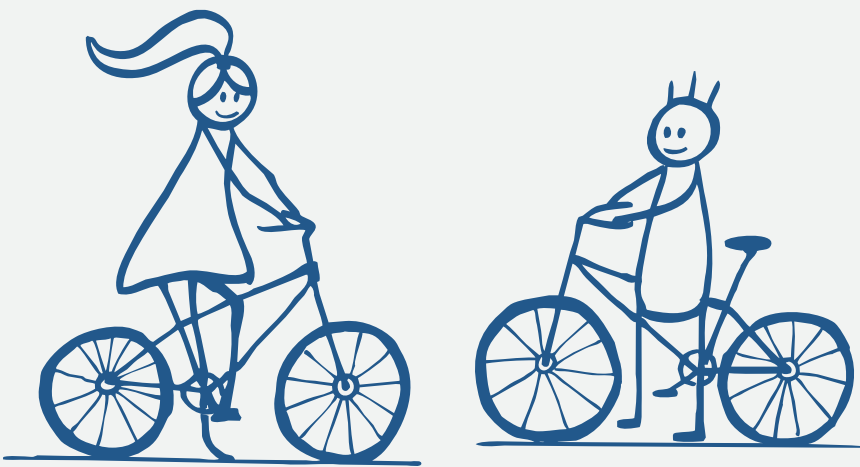
Rutschen, Gleiten und Fahren regen den Gleichgewichtssinn an und trainieren diesen. Diese Formen faszinieren nicht nur, sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Bewegungsentwicklung von Kindern. Rutscherfahrungen können auf verschiedene Arten gesammelt werden. Der Einstieg ins Rutschen, Gleiten und Fahren erfolgt im Flachen und ohne Partnerhilfe, wobei es vor allem um das Kennenlernen der verschiedenen Materialien geht. In Partner- und Gruppenübungen können aufbauend und miteinander die verschiedensten Erfahrungen gesammelt werden. Anspruchsvollere Formen dieser Bewegungskompetenz werden am besten in schiefen Ebenen durchgeführt. Hier ist beim Aufbau bzw. der Nutzung verstärkt auf die Sicherheit zu achten.

### **Gleiten & Fahren im Sport:**

Fahrradfahren, Inlinen, Skateboarden, Mountainbiken, Langlaufen, Eislaufen, Ski aplan, Snowboarden ...

*Gleiten & Fahren*

## **Fahrradfahren**



Radfahren ist nicht nur eine Sportart – vielmehr ein Verkehrsmittel und ein großes Freizeitvergnügen. „Radfahren verlernt man nie“ besagt ein altes Sprichwort. Umso wichtiger den Kindern das sichere Fahrradfahren zu lernen, sowie die Verkehrsregeln näher zu bringen. Sie sollen in der dritten Ausbildungsstufe auf den Fahrradführerschein vorbereitet werden und diesen in der Schule absolvieren können.

Abwechslung und koordinative Inhalte bieten der Pumptrack. Der Wellenkurs ist ein einfaches und zugleich effektives Vorbereitungstraining für Trails. Weiters können Bike-technische Fertigkeiten von Gleichgewichtsübungen, über Kurventechnik, Bremsen, Hindernisse überwinden bis hin zu kleinen Sprüngen trainiert werden. Es folgen erste Schritte im Bikepark, sowie fahren auf schmalen Wegen und über Sprünge, Stufen etc.

### **Material:**

Hütchen, Seile, Kreide, Pfeife und Schutzbekleidung ...

## 1 Basics 1/11

### **Sicheres Auf-/ Absteigen auf beiden Seiten**

Hinweis: Sattel zu Beginn tief genug einstellen



Video-QR

### Übung 1 **Aufsteigen - einfach**



#### **Knotenpunkte**

- » Mit beiden Beinen rechts und links vom Fahrrad stehen
- » Den Lenker mit beiden Händen greifen
- » Pedal auf einer Seite nach oben/vorne ziehen und Fuß darauf absetzen
- » Pedal nach unten drücken und gleichzeitig auf den Sattel setzen
- » Gleichgewicht halten



#### **Notiz**



1 Basics  
1/11

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 2 Aufsteigen - fortgeschritten



#### Knotenpunkte

- » Seitlich neben das Fahrrad stellen und den Lenker mit beiden Händen greifen, leicht die Bremse ziehen
- » Fuß auf das Pedal stellen, Bremse lösen und langsam losrollen
- » Gleichzeitig das andere Bein vom Boden abstoßen und über den Sattel auf die andere Seite schwingen
- » Beide Beine auf die Pedale stellen, absitzen



Video-QR

### Übung 3 Absteigen



#### Knotenpunkte

- » Bis zum Stillstand abbremsen
- » Vom Sattel lösen, Gewicht auf einen Fuß verlagern
- » Anderen Fuß vom Pedal lösen und auf den Boden aufstellen
- » Zweiten Fuß vom Pedal lösen und nach vorne (vor den Sattel) mit beiden Füßen absteigen

## 2 Basics 2/11

### Treten

Das Treten ist der wichtigste Antrieb beim Fahrradfahren.



Video-QR

### Übung Treten



### Knotenpunkte

- » Vorfuß auf Pedale abstellen
- » Abwechslungsweise die Pedale nach vorne/unten drücken



### Hinweis

- » Drücken (Abwärtsbewegung der Pedale)
- » Schaufeln (Rückwärtsbewegung)
- » Ziehen (Aufwärtsbewegung)
- » Schieben (Vorwärtsbewegung)

### Notiz

## 3 Basics 3/11

### **Bremsen**

Sicheres und zielgerechtes Bremsen sind die Hauptausbildungspunkte. Gerade im Straßenverkehr ist es besonders wichtig, das Fahrrad kontrolliert zum Stillstand zu bringen. Aber auch im Wald und auf Steigen muss das Fahrrad jederzeit abgebremst werden können, ohne die Kontrolle darüber zu verlieren.



Video-QR

### Übung **Bremsen**



### **Knotenpunkte**

- » Sitzende Ausführung (bessere Kontrolle als stehend)
- » Arme und Beine leicht beugen, Fersen absenken
- » Körperschwerpunkt während des Bremsvorganges nach unten/leicht hinten verlagern
- » Zeigefinger an die Bremshebel
- » Vorausschauend fahren und dosiert bremsen

### **Notiz**



Basics  
4/11

**Spurgasse**



Video-QR

Übung  
**Spurgasse**



### **Knotenpunkte**

- » Blick nach vorne
- » Treten und in die Spurgasse einfahren
- » Fahrrad ausbalancieren

**Hinweis:** einfacher bei höherem Tempo

**Notiz**

## 5 Basics 5/11

### **Stehend fahren**

Das stehende Fahren stellt die Grundposition dar, dient als Ausgangsposition und im Gelände zur Erholung.



Video-QR

### Übung **Stehend fahren**



### **Knotenpunkte**

- » Gleichmäßig auf beiden Pedalen stehen
- » Gewichtsverlagerung leicht nach vorne
- » Druck auf den Lenker geben
- » Arme und Beine fast komplett strecken, Ellenbogen leicht nach außen richten
- » Im Stehen weiterfahren, Blick nach vorne in Fahrtrichtung



**Hinweis:** Arme und Beine bei fast gestreckter Haltung locker lassen, um schnell reagieren zu können

### **Notiz**

## 6 Basics 6/11

### **Einhändig fahren**

Das kontrollierte Armzeichen ist im Straßenverkehr eine sehr wichtige Bewegung. Um die Bewegung sicher ausführen zu können, muss gut geradeaus gefahren werden können.



Video-QR

### Übung **Einhändig fahren**



### **Knotenpunkte**

- » Treten und Richtung Spurgasse fahren
- » Sobald in die Spurgasse eingefahren wird, eine Hand vom Lenker lösen
- » Spur halten, Blick nach vorne
- » Aus der Spurgasse herausfahren, beide Hände an den Lenker geben

**Hinweis:** eine Hand lösen als ob ein Handzeichen gegeben wird

### **Notiz**



7 Basics  
/11

## Slalom steuern



Video-QR

### Übung Slalom



### Knotenpunkte

- » Blick in die Kurve = Fahrlinie suchen
- » Blick zum Kurvenausgang
- » Oberkörper dreht in Fahrtrichtung mit



**Hinweis:** Ausholbewegung, um die Kurve nicht zu schneiden

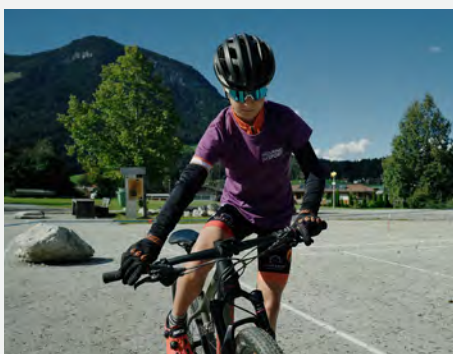
### Notiz

8 Basics  
8/11**Wiegetritt**

Der Wiegetritt, also das Treten im Stehen, kann zur Lockerung der Muskulatur und zur Entlastung des Gesäßes beitragen. Andererseits ermöglicht der Wiegetritt einen kräftigen Antritt und wird deshalb für Sprints und kraftvolles Treten eingesetzt. Ebenfalls kommt der Wiegetritt im groben Gelände zum Einsatz, wenn ein Treten im Sitzen aufgrund der Hindernisse nicht mehr möglich ist. Treten im Stehen erhöht die Bewegungsfreiheit.



Video-QR

Übung  
**Wiegetritt****Knotenpunkte**

- » Aus dem Sattel aufstehen
- » Synchron zur Trittbewegung bei jeder halben Kurbelbewegung den Lenker links/rechts schieben.
- » Gleichzeitig das Bike unter dem Körper von links nach rechts hin- und herwiegen lassen.
- » Oberkörper bleibt aufrecht und bewegt sich kaum. Mit den Armen die Wiegebewegung des Bikes unterstützen

**Hinweis**

- » Linker Fuß unten: Bike nach rechts kippen
- » Rechter Fuß unten: Bike nach links kippen

**Notiz**



**9** Basics  
/11**Hindernisse überfahren**

Das Beherrschen zum Überrollen/Überfahren von Hindernissen zeigt seine Wichtigkeit beim Befahren von kleinen Stufen, Gehsteigkanten oder Wurzeln. Kleine Unebenheiten können durch die Beherrschung der richtigen Technik leichter überwunden werden.



Video-QR

**Übung**  
**Hindernisse überfahren****Knotenpunkte**

- » Blick nach vorne
- » Anfahrt auf das Hindernis stehend
- » Kurz vor dem Hindernis: Wechsel in eine aktive Haltung mit angewinkelten Armen, der Körperschwerpunkt wandert tief und leicht nach hinten
- » Entlastung des Vorderrades, Arme federn den Aufprall des Vorderrades ab
- » Entlastung des Hinterrades, Beine federn den Aufprall des Hinterrades ab, Hinterrad rollt über das Hindernis
- » Körperschwerpunkt wieder in eine zentrale Position bringen, stehend weiterfahren

**Hinweis:** mit kleinen Hindernissen beginnen und die Höhe steigern

**Notiz**

Basics  
10/11

## **Pumptrack**

In einem Pumptrack kann man, ohne zu treten durch Be- und Entlastungsbewegungen der Arme und Beine Geschwindigkeit aufnehmen.



Video-QR

### Übung **Pumpen**



### **Knotenpunkte**

- » Sattel ganz nach unten
- » Stehende Position
- » Arme beugen, Ellenbogen leicht nach außen, Beine beugen
- » Mit den Wellen mitgehen

**Hinweis:** mit Anfängern den Pumptrack hochlaufen, dann aufsitzen und das Bike bis zur nächsten Welle rollen lassen

## **Notiz**

Basics  
11/11

## Bikepark / Trails

Gezieltes Heranführen an schmale Wege auf verschiedenen Untergründen.



Video-QR

### Übung 1 Kurven



#### Knotenpunkte

- » Linienwahl, in die Kurve schauen
- » Im Stehen die Kurve außen anfahren
- » Inneres Bein öffnen / inneren Arm neigen (pendeln)
- » Sattel liegt am inneren Bein an
- » Äußeres Bein strecken, Pedal nach unten drücken



Video-QR

### Übung 2 Absprung



#### Knotenpunkte

- » Von der Grundposition den Körperschwerpunkt leicht nach hinten verschieben
- » Kurz bevor das Vorderrad an der Kante ist, das Fahrrad aus den Beinen unter dem Körper nach vorne durchschieben
- » Beide Räder gleichzeitig landen
- » Arme und Beine federn die Landung ab
- » Blickrichtung (Landung fokussieren)

**Hinweis:** Wahl der richtigen Geschwindigkeit

## Notiz

## Basics

***Spielerischer Ansatz*****# Tretroller**

Seitlich neben dem Fahrrad stehen und den äußeren Fuß auf das Pedal stellen, mit dem anderen Fuß vom Boden abstoßen und rollen. Beidseitig üben!

**# Auf Kommando absteigen**

Alle Kinder fahren in einem abgesteckten Feld. Auf ein Zeichen/Signal geht es darum, so schnell wie möglich vom Fahrrad abzusteigen. Sobald alle Kinder am Boden stehen, wieder aufsteigen und weiterfahren.

Variation: das letzte Kind muss um das Feld fahren, bis nur noch ein Kind übrig bleibt.

**# Bremsen auf Pfiff**

Auf einen Pfiff müssen die Kinder schnellstmöglich abbremsten und anhalten.

Variation: Bremsarten einem Pfiff zu ordnen. Einmal Pfeifen = Vorderbremse, zweimal Pfeifen = Hinterbremse, dreimal Pfeifen = beide Bremsen

**# Kopieren I**

Paarweise üben. Ein Kind fährt eine vorgegebene Strecke mit kleinen fahrtechnischen Schwierigkeiten vor, das andere Kind versucht danach die gleiche Strecke genauso nachzufahren. Anschließend werden die Rollen getauscht.

**# Kopieren II**

Zu zweit nebeneinander fahren. Ein Kind beschleunigt und bremst beliebig, das andere Kind fährt nebenher und versucht immer zur gleichen Zeit zu beschleunigen/bremsen.

**# Slalomparcours im Stehen durchfahren**

Die Kinder sollen im Stehen einen Slalomparcours durchfahren. Schwerpunkt liegt auf einem rhythmischen Tretverhalten.

Variation: auf Pfiff aufstehen, auf zwei Pfeife im Sitzen weiterfahren. Dabei nicht den Rhythmus verlieren.

**# Schneckenrennen**

Start- und Ziellinie mit Kreide oder Hütchen markieren und mit Seilen/Kreide am Boden verschiedene Gassen auslegen/aufmalen. Die Strecke muss innerhalb der Gasse so langsam wie möglich durchfahren werden. Schlangenlinien und Hüpfen sollen vermieden werden.

**# Menschenslalom**

Mindestens 4 Kinder fahren im Abstand von ca. 3m im langsamen Tempo hintereinander. Das hinterste Kind fährt im Slalom durch die Gruppe und schließt vorne auf. Danach startet wieder das hinterste Kind.

**# Begrüßung**

In einem abgesteckten Feld fahren alle Kinder langsam durcheinander. Zur Begrüßung geben sie sich eine Hand.

Basics

***Spielerischer Ansatz***

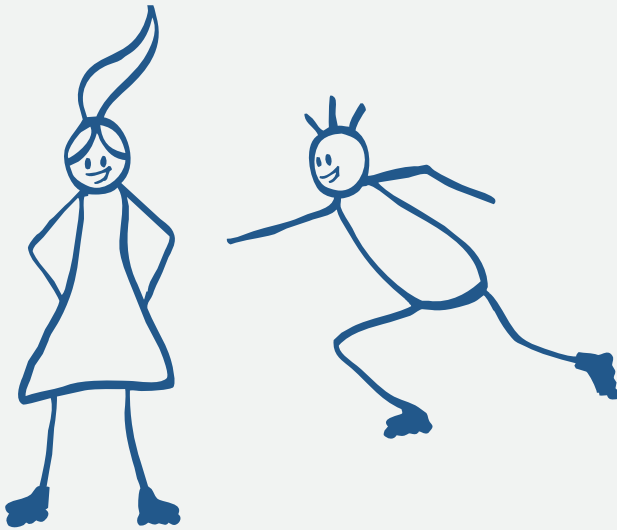
## # ***Hindernisse überfahren***

Über Kanthölzer fahren, ohne dass diese sich bewegen (wegrollen) = richtige Entlastung der Räder.  
Im Spielfeld Äste verteilen. Die Kinder überfahren die Äste, ohne dass diese sich bewegen. Schwieriger mit Kanthölzer. Hier müssen die Räder aktiv entlastet werden. Wer schafft am meisten?

**Notiz**

Gleiten & Fahren

## Inlinen



Üben, üben und nochmal üben, damit die Kinder auch wirklich sicher und mit Leichtigkeit auf den Rollen ihren Spaß haben können. Rollvermögen und Gleichgewicht sind im Rollsport elementar. Und: Wer schnell und korrekt bremsen, sowie anhalten kann, fühlt sich sicher und ist «rollentauglich». Wichtig ist auch, dass den Kindern das richtige Fallen gelernt wird. Denn wer gut fallen kann, mindert das Verletzungsrisiko um ein Vielfaches und baut Ängste ab. Am Beginn steht immer der Materialcheck, denn ohne richtige Schutzausrüstung geht es nicht auf die Rollen.

### **Ausrüstung:**

Helm, Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschützer) ...



### **Material:**

Hütchen, Schleifen, Leibchen, Bälle ...

## 1 Basics 1/8

### Aufstehen / Absitzen

Aus dem Sitzen aufstehen und aus dem Stehen absitzen ist mit Inlineskates am Anfang gar nicht so einfach. Die Kinder erlangen durch diese Übung in unterschiedlichen Positionen ein besseres Gefühl für das Stehen auf Inlineskates.



Video-QR

### Übung 1 Aufstehen



### Knotenpunkte

- » Vierfüßlerstand, Hände sauber auf den Boden aufsetzen
- » Ein Bein aufstellen, zweites Bein in eine Entenposition dazu geben (Fersen schließen)
- » Hände vom Boden lösen und Oberkörper aufrichten, Hände nach vorne strecken



### Notiz

1 Basics  
1/8

## Aufstehen / Absitzen - weitere Übungen



Video-QR

### Übung 2 Absitzen



#### Knotenpunkte

- » Im Stand Hände nach vorne strecken
- » In die Knie gehen und Hände am Boden aufsetzen
- » Auf die Knie absenken



#### Notiz



1 Basics  
1/8

**Aufstehen / Absitzen - weitere Übungen**



Video-QR

## Übung 3 Ente/Pizzaposition (V zu A-Position)



### Knotenpunkte

- » Hände nach vorne strecken
- » Entenposition (V-Position):  
Fersen zusammen,  
Zehenspitzen nach außen
- » Pizzaposition (A-Position) :  
Einen Skate umsetzen (Ferse  
nach außen), zweiten ebenso
- » Variation: Wechsel mit kleinem  
Sprung



**Notiz**

## 2 Basics 2/8

### Rollen

Einfach: Langsam die ersten Schritte gehen und dann ins Rollen übergehen.  
Hilfestellung von vorne, über die Hände oder seitlich durch einen Stab.

Fortgeschritten: Im Gras die Grundposition einnehmen und dann losfahren. Dabei die Inlineskates rollen lassen.



Video-QR

### Übung 1 Einfach



### Knotenpunkte

- » In Entenposition einige Schritte vorwärts starten
- » Fließender Übergang zum Rollen
- » Hände vorne halten
- » Über die Pizzaposition wieder zum Stillstand kommen



Video-QR

### Übung 2 Fortgeschritten



### Knotenpunkte

- » Füße hüftbreit
- » Blick nach vorne
- » In die Knie gehen
- » Schultern – Knie – Füße sind in einer Linie übereinander

## 3 Basics 3/8

### Bremsen / Stoppen

Wer fährt, muss auch bremsen können. Die Kinder erlernen bei diesen Übungen verschiedene Variationen des Bremsens.



Video-QR

#### Übung 1 Fersenstopp



#### Knotenpunkte

- » Skates rollen lassen und dabei in die Knie gehen
- » Hände nach vorne strecken
- » Blick nach vorne halten
- » Gesäß nach hinten schieben
- » Bremsfuß weit nach vorne schieben, mit dem hinteren Bein tief in der Kniebeuge bleiben



Video-QR

#### Übung 2 Grasstopp



#### Knotenpunkte

- » Aus dem Anlauf ins Gras fahren
- » Einen Fuß versetzt vorne halten
- » Gleichgewicht halten, Schwerpunkt leicht nach hinten verlagern
- » Bremsen ohne hinzufallen

3 Basics  
3/8

## Bremsen / Stoppen - weitere Übungen



Video-QR

### Übung 3 Watschel-Stopp



#### Knotenpunkte

- » Beim Fahren leicht in die Knie gehen
- » Hände nach vorne bringen
- » Gewichtsverlagerung nach links oder rechts und dabei die Füße abstellen
- » Zehen sind nach innen gedreht bis zum totalen Stillstand



Video-QR

### Übung 4 Pflug-Stopp



#### Knotenpunkte

- » Beim Fahren in die Knie gehen, Gesäß nach unten
- » Hände nach vorne bringen und auf die Knie abstützen
- » Fersen nach außen drücken
- » Beine nach außen in die Grätsche fahren lassen bis zum Stopp

3 Basics  
3/8

## Bremsen / Stoppen - weitere Übungen



Video-QR

### Übung 5 T-Stopp



#### Knotenpunkte

- » Körperschwerpunkt auf das Standbein verlagern
- » Hüfte nach vorne bringen und ausdrehen
- » Zweites Bein auf die vordere Rolle stellen und abwinkeln (T-Position)
- » Hände zum Stabilisieren nach vorne strecken
- » Fuß nachziehen
- » Position bis zum Stillstand halten



#### Notiz



## 4 Basics 4/8

### Fallen

Richtiges Fallen mindert das Verletzungsrisiko und nimmt den Kindern die Angst vor dem Stürzen.



Video-QR

### Übung 1 Sicher Stürzen



### Knotenpunkte

#### Anfänger

- » Aus dem Kniestand nach vorne auf die Unterarme fallen lassen

#### Fortgeschrittene

- » Aus dem Stand über die vorderste Rolle auf Unterarme und Knie fallen lassen



### Hinweis

- » Achtung! Auf flache Unterarme (nicht auf die Hände) fallen lassen
- » Mit dieser Übung im Gras starten

## 4 Basics 4/8

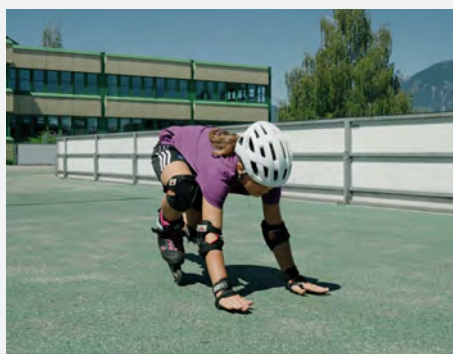
### Fallen

Richtiges Fallen mindert das Verletzungsrisiko und nimmt den Kindern die Angst vor dem Stürzen.



Video-QR

### Übung 2 Rutsche



### Knotenpunkte

- » Langsam anfahren
- » In die Knie gehen
- » Auf den Händen nach vorne gleiten (Finger spreizen)
- » Abbremsen mit rutschen, bis man bäuchlings am Boden liegt



### Notiz

## 5 Basics 5/8

### Treppe / Randstein

Das Überwinden von Hindernissen bringt zusätzliche Sicherheit auf den Skates. Zusätzlich fordern diese Übungen die Koordination und machen jede Menge Spaß.



Video-QR

### Übung 1 Treppe



### Knotenpunkte

- » Seitlich zur Treppe stehen
- » Blick nach vorne richten
- » Fuß für Fuß nach oben steigen
- » Mit oder ohne Festhalten am Geländer



### Notiz





5 Basics  
5/8

## Treppe / Randstein - weitere Übung



Video-QR

### Übung 2 Unebener Boden



#### Knotenpunkte

- » In die Knie gehen
- » Füße scheren
- » Hände nach vorne strecken
- » Locker weiter rollen



Video-QR

### Übung 3 Randstein



#### Knotenpunkte

- » Inlineskates parallel zum Randstein ausrichten.
- » Zuerst nur mit dem "Stein nahen Bein" hoch und wieder runtersteigen.
- » Danach mit beiden Beinen hochsteigen und weiterrollen.
- » Im Anschluss wieder über den Randstein runtersteigen.

#### Notiz

## 6 Basics 6/8

### Koordination

Das Gleichgewicht ist beim Inlineskaten elementar. Das Fahren auf nur einem Inlineskate ist dafür eine gute Schulungsmöglichkeit.



Video-QR

### Übung 1 Hinke-Bein



### Knotenpunkte

- » Hütchen in einer Reihe aufstellen
- » Mit einem Bein, wie auf Schienen, neben den Hütchen rollen
- » Das "Hütchen nahe Bein" über jedes Hütchen heben und wieder kurz am Boden absenken
- » Mit beiden Beinen üben

### Notiz

## 6 Basics 6/8

### Koordination

Das Gleichgewicht ist beim Inlineskaten elementar. Das Fahren auf nur einem Inlineskate ist dafür eine gute Schulungsmöglichkeit.



Video-QR

### Übung 2 Gleichgewichtskünstler



### Knotenpunkte

- » Festgelegte Strecke auf einem Bein fahren
- » Blick nach vorne gerichtet lassen
- » Hände nach vorne strecken

**Zusatzaufgaben:** unter einem Bein klatschen, Bein in der Luft lassen und mehrmals unter dem Bein klatschen, kleinen Ball um den Oberschenkel kreisen, auf einem Bein durch einen kleinen Slalom fahren

## 7 Basics /8

### Kurven

Kurvenfahren lässt sich am leichtesten auf verschiedenen Slalomstrecken üben.



Video-QR

### Übung 1 A-Kurve



#### Knotenpunkte

- » Beine leicht grätschen (A-Position)
- » Mit den Armen die Kurve einleiten
- » Kurve sicher fahren
- » Steigerung: mit Anlauf in der A-Position eine Kurve fahren



Video-QR

### Übung 2 Kurvenspaß



#### Knotenpunkte

- » Mit Hütchen verschiedene Slalomparcours auslegen:
  - Eng und gerade
  - weit und offen etc.
- » Leicht: in einer A-Kurve den Slalom absolvieren
- » Fortgeschritten: die Skates parallel am Boden halten

**Hinweis:** Abstand von 3m zwischen den Hütchen

### Notiz



7 Basics  
/8

## Kurven - weitere Übung



Video-QR

### Übung 3 Sanduhr



**Hinweis:** Länge ca. 20m / Breite ca. 15m

### Knotenpunkte

- » Mit Hütchen eine Innen- und Außenstrecke markieren. Beine parallel lassen
- » Hände nach vorne strecken / auf die Knie legen
- » Hütchen der Sanduhr umfahren

**Notiz**

## 8 Basics 8/8

### Rückwärtsfahren

Rückwärtsfahren auf Inlineskates erweitert die Gleiterfahrten und das Bewegungsspektrum auf Rollen.



Video-QR

### Übung 1 Vor und Zurück



### Knotenpunkte

- » Grundposition ist die Entenposition
- » Nach vorne über ein Hütchen rollen
- » in A-Position abstoppen
- » Gleiche Bewegung rückwärts

### Notiz

8 Basics  
8/8

## Rückwärtsfahren - weitere Übungen



Video-QR

### Übung 2 Rückwärtsfahren



#### Knotenpunkte

- » Aus dem Stand „Pizzastücke“ abschneiden
- » Langsam ins Rückwärtsrollen kommen
- » Tempo erhöhen
- » Strecke verlängern



#### Notiz

8 Basics  
8/8

## Rückwärtsfahren - weitere Übungen



Video-QR

### Übung 3 Anschub-Hilfe



#### Knotenpunkte

- » Partnerübung
- » Die Kinder stehen sich gegenüber
- » Ein Kind nimmt das Andere bei den Händen / Schultern / Hüften und schiebt es rückwärts über eine vorgegebene Strecke
- » Variation: Slalom oder Parcours rückwärts schiebend absolvieren



#### Notiz



# ***Kennenlernen***

Alle Kinder stehen in einem Kreis und fassen sich an den Händen. Die Startposition ist dabei die Pizzaposition. Auf Kommando wechseln alle in die Entenposition. Anfangs umsteigen, dann kann der Wechsel durch kleine Sprünge erfolgen. Wichtig dabei, kein Kind darf ins Rollen kommen.

# ***Pizzaschneiden***

Alle Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Abwechselndes anheben der Inlineskates und absetzen mit nach innen gedrehten Zehen. Die Fersen werden dabei nach außen gedrückt. Der Rhythmus der Bremsschritte wird im Verlauf der Übung immer schneller.

# ***Rollen lassen***

Alle Kinder starten an einer Linie und dürfen bis zu einer zweiten Linie / Markierung Schwung holen. Ab diesem Punkt die Inlineskates einfach rollen lassen. Wer kommt am weitesten?

# ***Curling***

Die Kinder stehen paarweise an einer Startlinie. Kind A schiebt Kind B von hinten bis zu einer Markierung an und dieses soll dann bis zu einem Zielpunkt rollen.

# ***Pferdespiel***

Die Kinder stehen paarweise hintereinander an der Startlinie. Das vordere Kind hat ein Seil um den Bauch gelegt, das hintere Kind hält beide Enden fest. Auf Kommando startet das vordere Kind los und das hintere Kind lässt sich dabei in der Grundposition ziehen. Danach wird gewechselt.

# ***Linienstopp***

Alle Kinder laufen gerade auf eine Linie (=Ziellinie) zu. Bei einer Markierung starten alle mit dem Bremsen und sollen dann so präzise wie möglich an der Ziellinie abbremsen.

# ***Stoptanz***

Alle Kinder fahren zu zweit. Auf Pfiff oder Kommando sollen sie so schnell wie möglich bremsen. Wer hat zuerst gebremst?

Variation: verschiedene Kommandos haben verschiedene Bremsaufgaben

1=Fersenstopp

2=Pflugstopp

3=T-Stopp usw.

# ***Kurvenspaß (Schnecke)***

Drei unterschiedlich große Kreise mit Hütchen markieren

von außen um den großen, mittleren und kleinen Kreis fahren, bis das Zentrum berührt wird

Variation: zu zweit gegeneinander fahren

## Basics

## *Spielerischer Ansatz*

### # **Nest füllen**

Beliebig viele Mannschaften à max. 4 Kinder bilden

1 Reifen pro Mannschaft = Nest

Halbkreis machen, an der Stirnseite liegen viele Gegenstände (Bälle, Schleifen etc.)

Die Kinder fahren im Oval und nehmen im Fahren einen Gegenstand auf, bringen diesen zurück ins Nest (Reifen).

Der Gegenstand muss im Reifen bleiben, d.h. Bälle sauber hineinlegen (nicht werfen)

Alle Kinder sind im Rollen – welches Team füllt sein Nest mit den meisten Gegenständen?

### # **Rundlauf**

Paare bilden

Anstoßen üben: Kind A fährt in Grundposition / Kind B fährt von hinten an und schiebt A an den Hüften nach vorne

Variation: A fährt eine Runde / B startet so, dass A in Grundposition vorbei rollen kann und dann von B angeschoben wird

### # **Fangen spielen**

Kinder fahren frei in einem abgesteckten Feld (15\*15 bzw. an die Gruppengröße angepasst)

1 Fänger ist mit Leibchen/Schleife gekennzeichnet – bei Berührung (Fangen) wechselt der Fänger (Markierung wird dem neuen Fänger übergeben)

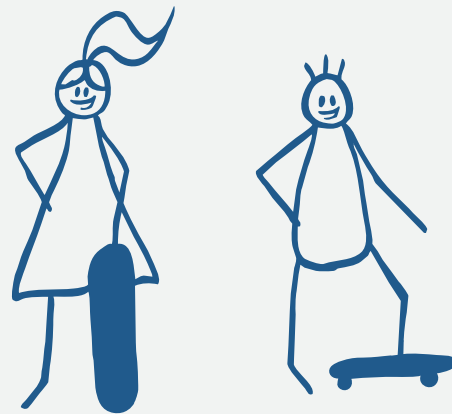
### # **Menschenslalom**

Die Kinder stehen mit ca. 3m Abstand in einer Schlange. Das hinterste Kind fährt im Slalom durch die Schlange und hält ganz vorne an. Das nächste Kind startet. So lange bis alle Kinder durch sind.

Variation: die Kinder sind als Schlange in Bewegung

*Gleiten & Fahren*

## **Skateboarden**



Skateboarden heißt spielen mit der Physik mittels Board, Umgebung und Körper. Eltern und Sportlehrer:Innen, die selbst nicht Skateboard fahren werden Skateboarding nur schwer im Unterricht vermitteln können. Dafür stehen wie in den anderen Bewegungskompetenzen Übungsleiter:Innen der Vereine und des Schulsportservices zur Verfügung.

Vom Stand über das Schwungholen bis hin zu kompliziertesten Tricks – es gibt nicht DIE richtige Form der Ausführung. Die vorliegenden Übungsvorschläge verstehen sich nicht als einzig richtige Übungsreihe, wie Skateboarding erlernt werden kann. Es handelt sich um Erfahrungswissen, wie ein Lernen am Skateboard schnell und so sicher wie möglich geschehen kann, aber nicht muss.

### **Schutzbekleidung:**

Analog zum Radfahren sollten Kinder verpflichtend Helme tragen – nicht, weil so viele Stürze am Kopf enden, sondern weil andere Verletzungen verkräftbarer sind. Kopfverletzungen aber tunlichst vermieden werden sollen. Andere Schutzausrüstung kann Verletzungen vorbeugen und mental Sicherheit geben – aber auch vermeintliche Sicherheit vorspielen und Beweglichkeit vermindern. Insbesondere minderwertige und schlechtsitzende Schutzausrüstung stört mehr, als sie hilft.

## 1 Basics 1/11

### Gewöhnung

Am Beginn steht die Gewöhnung an das Skateboard und das Bekanntmachen mit verschiedenen skateboardspezifischen Fachbegriffen:

Nose / Tail: vordere / hintere Biegung des Boards

Frontside / Backside: vordere / hintere Seite des Boards

Pushen: vorwärts kommen durch Abdrücken vom Boden mit Schwungbein



Video-QR

### Übung 1 Stehen & Balancieren



### Knotenpunkte

- » Schulterbreiter Stand
- » Füße quer zum Board auf Schrauben platzieren
- » Knie entriegeln
- » Zwei Bewegungsrichtungen sind möglich:  
Zehen / Fersen (vor / zurück)  
Nose / Tail (seitlich)

### Notiz

1 Basics  
1/11

## Weitere Übung



Video-QR

### Übung 2 Gewöhnung ans Gerät



#### Knotenpunkte

- » Gewichtsverlagerung Zehen/Fersen („Achsen Quietschen“)
- » Board unter den Füßen seitlich leicht hin und her bewegen (Nose-Tail)
- » In die Knie gehen und an verschiedenen Stellen das Board berühren
- » Schnelles Auf- und Absteigen

**Hinweis:** anfangs das Skateboard zum Üben auf einer Teppichfliese/Wiese platzieren

## 2 Basics 2/11

### Standbein

Verschiedene Übungen, die helfen sollen, welche Fuß am Skateboard vorne steht (Standbein). Linker Fuß vorne (regular) oder rechter Fuß vorne (Goofy).



Video-QR

### Übung 1 Schubstest



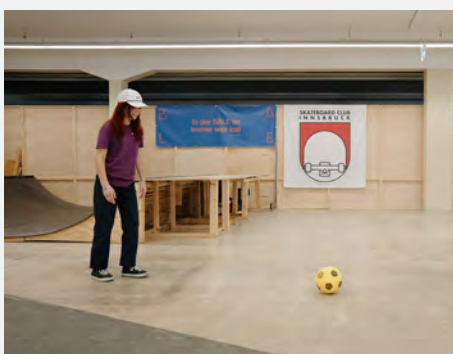
#### Knotenpunkte

- » Schubstest: bei geschlossenen Augen nach vorne geschubst ist das Bein, das den Ausfallschritt macht, das bevorzugte Standbein



Video-QR

### Übung 2 Kicktest



#### Knotenpunkte

- » Kicktest: ohne nachzudenken einen Ball schießen. Standbein ist auch Standbein am Board.

**Hinweis:** am besten ist jedoch, man stellt sich zum Board und spürt hineinwelches Bein vorne stehen soll und welches neben dem Board vom Boden abdrückt und hinten aufs Board kommt.

3 Basics  
3/11

## Aufsteigen



Video-QR

### Übung Aufsteigen



### Knotenpunkte

- » Standposition quer zum Board
- » Mit dem Standfuß auf die vorderen Schrauben steigen
- » Zweites Bein auf die hinteren Schrauben dazu

Variationen: langsam – schnell auf und absteigen

### Notiz

## Basics 4/11

### Schwung holen



Video-QR

#### Übung 1 Schwung holen



**Hinweis:** erst im Stehen Aufsteigen üben, dann mit Abdrücken vom Boden

#### Knotenpunkte

- » Standfuß ca. auf Schrauben, Zehen Richtung Nose oder leicht innenrotiert
- » Schwungfuß neben Board mit Zehen Richtung Nose
- » Nach dem Abdrücken vom Boden Schwungfuß am Board auf Schrauben oder Tail und senkrecht zum Board stellen
- » Knie entriegeln

#### Notiz





Basics  
4/11

Weitere Übung



Video-QR

## Übung 2

### Ein- und Ausdrehen (Fortgeschrittener Stand am Skateboard)



#### Knotenpunkte

- » Stand am Board: Beide Füße annähernd senkrecht zu Board
- » Standbein über Zehenballen eindrehen, sobald Schwungbein am Board ist
- » Standbein über Zehenballen ausdrehen (=Zehen Richtung Nose) beim Pushen und Bremsen



**Hinweis:** erst im Stehen Aufsteigen üben, dann während des Pushens



5 Basics  
5/11

## Bremsen



Video-QR

### Übung Bremsen



### Knotenpunkte

- » Hinteres Bein vom Board heben
- » Dosiert Druck am Boden aufbauen
- » Fußsohle am Boden mitschleifen bis zum Stand

### Notiz

6 Basics  
6/11

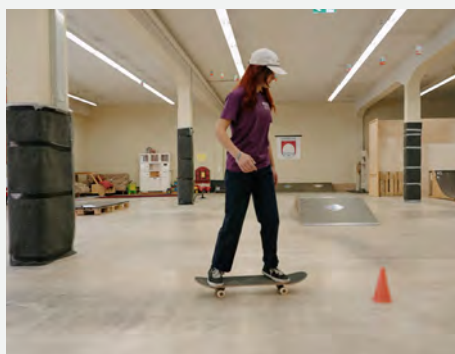
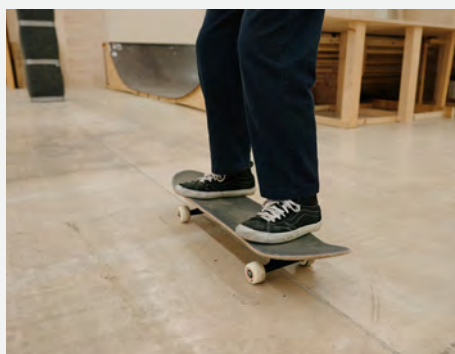
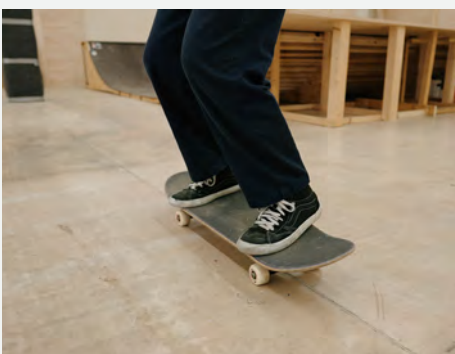
## Lenken mit Gewichtsverlagerung



Video-QR

Übung

### Lenken mit Gewichtsverlagerung



### Knotenpunkte

- » Beide Beine in Standpositionen
- » Druck auf Zehen/Fersen bringen
- » Zuerst im Stand, dann im Fahren üben
- » Steigerung: Slalom

**Hinweis:** möglich mit jedem Stand, am leichtesten aber mit fortgeschrittener Standposition.

## 7 Basics /11

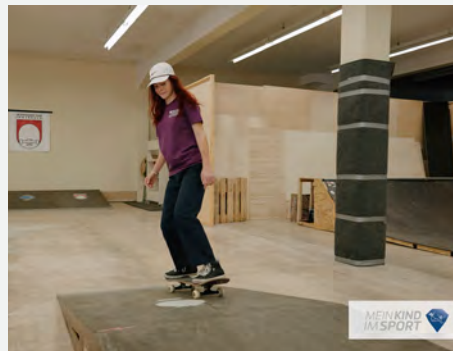
### Rampen hoch- und runterfahren



Video-QR

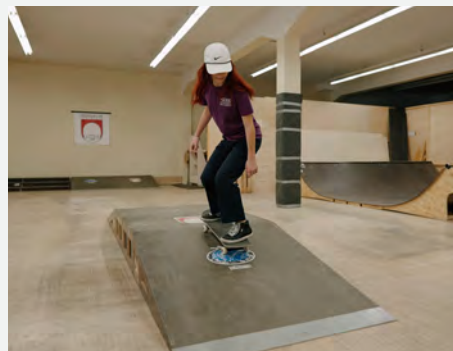
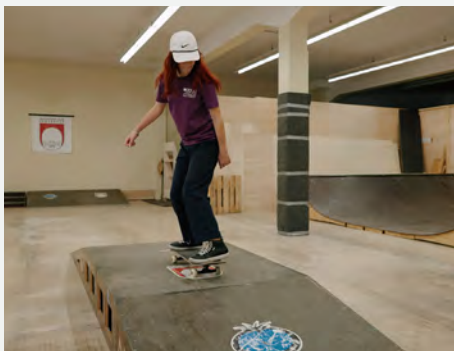
#### Übung

#### Rampen hoch- und runterfahren



#### Knotenpunkte

- » Breiter Stand
- » Locker in die Knie
- » Schultern parallel zum Board
- » Hände zum stabilisieren evtl. auf die Knie / seitlich ausstrecken



**Hinweis:** Board will immer von Rampe / Schräge weg, d.h.

- » Gewicht abhängig von Steigung beim Hochfahren und rückwärts retour fahren etwas auf das hintere Bein verlagern
- » Beim Hinunterfahren entsprechend auf das vordere Bein steigen und Gewicht in Fahrtrichtung bringen.
- » Locker in den Knien bleiben
- » Bei Radien ständige Anpassung der Gewichtsverteilung notwendig. Umso steiler der Radius (egal ob kleine oder große Rampe), desto schneller muss die Anpassung gemacht werden.

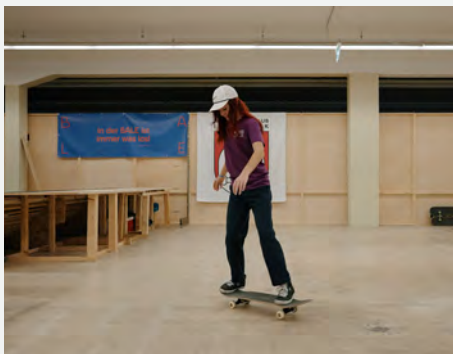
## 8 Basics 8/11

### Lenken mit Anheben des Boards - „Tic Tac“



Video-QR

#### Übung 1 Anheben des Boards



#### Knotenpunkte

- » Standfuß auf vorderen Schrauben
- » Hinterer Fuß hinter Schrauben auf Tail
- » Locker in die Knie
- » Gewicht geringfügig auf hinteren Fuß verlagern
- » Vorderes Bein anheben ohne mit Oberkörper massiv nach hinten zu lehnen.
- » Board ganz anheben und Absenken zur Vorbereitung

#### Übungsreihe:

- » Ganz anheben und absenken (evtl. mit Zusatzbewegung)
- » Wenig anheben und absenken
- » Wenig anheben und gleichzeitige Rotation des Oberkörpers
- » Board folgt in Richtung der Zehen (= backside) / in Richtung der Fersen (=frontside)

**Hinweis:** zuerst im Stand üben und dann im Fahren (Slalom).

8 Basics  
8/11

## Lenken mit Tic Tac



Video-QR

### Übung 2 Lenken



### Knotenpunkte

- » Nur kurzes Anheben der Nase
- » Richtungsänderung mit Rotation
- » Leichter mit fortgeschrittenem Stand (S.7).

Variation: Vorwärtskommen mit Tic Tac im gleichen Rhythmus und selben Bewegungsausschlag abwechselnd Tic und Tac ist ein Vorwärtskommen ohne Absteigen möglich.

Erstes Üben: Aus der Fahrt versuchen mit Tic Tac Schwung zu halten.

Schwieriger: Aus dem Stand mit Tic Tac Vorwärtskommen (Voraussetzung für Spiele wie "Achter-Duell" oder "Tic Tac Rennen").

### Notiz

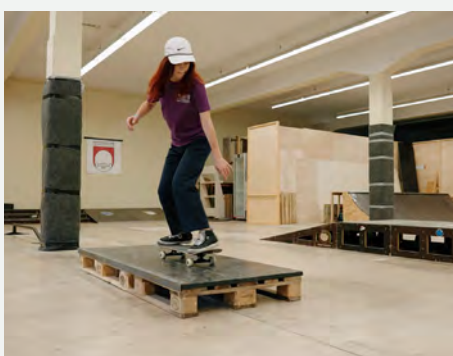
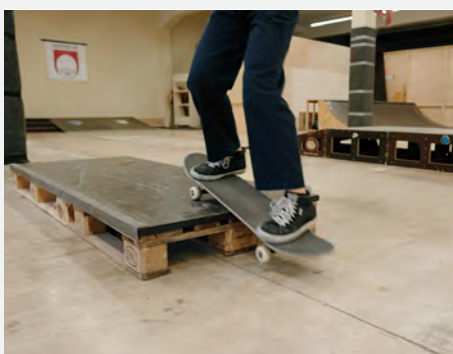
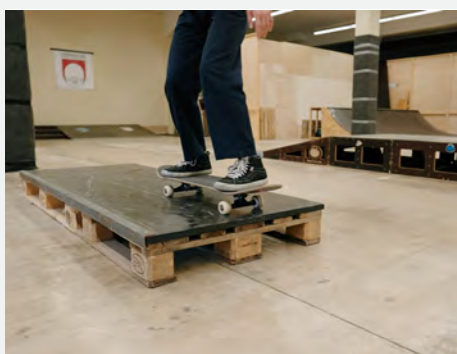
9 Basics  
/11

## Kanten fahren



Video-QR

### Übung Kanten fahren



### Knotenpunkte

- » Grundposition
- » Bewegungen des Boards mit Beinen ausgleichen.
- » Bei höheren Kanten Stand wie bei Tic Tac. Durch Anheben des vorderen Beines das Board über die Kante fahren.
- » Locker in den Knien bleiben.

### Aufbau:

- » Üben des gezielten Board Anhebens (Hilfslinie am Boden)
- » Board anheben vor Kante
- » Genügend Schwung nehmen

Basics  
10/11

## Board hochkicken



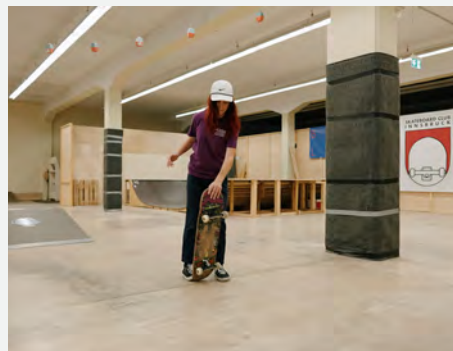
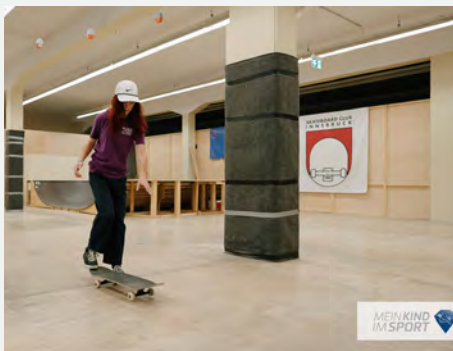
Video-QR

### Übung Board hochkicken



### Knotenpunkte

- » Seitlich zum Board stehen
- » Schwungfuß hat mit Zehenballen Kontakt mit Tail
- » Schwungfuß tritt Richtung Boden
- » Gegenüberliegende Hand fängt Board



### Im Fahren:

- » Beide Füße auf Schrauben
- » Standfuß steigt ab
- » Hinterer Fuß wandert auf Tail und tritt Richtung Boden
- » Board mit gegenüberliegenden Hand fangen



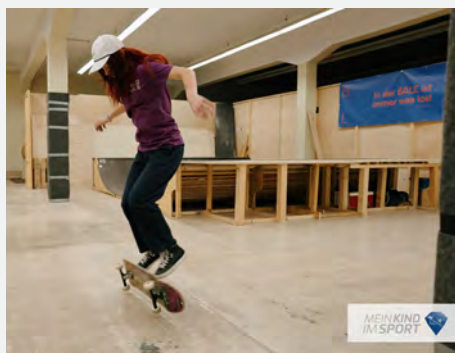
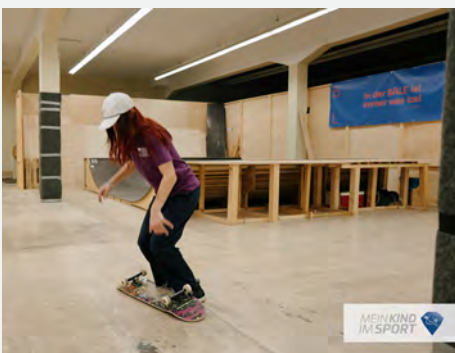
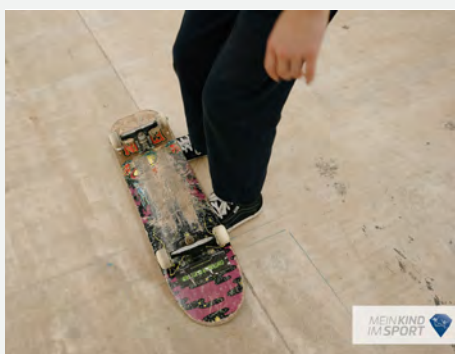
Basics  
11/11

## Erster Trick



Video-QR

### Übung Aufspringen auf Board mit halbem Flip



### Knotenpunkte

- » Breiter Stand parallel zum Board
- » Board liegt verkehrt auf Zehen auf
- » Nach vorne springen, Board wird nur „mitgenommen“
- » Bei Landung in die Knie gehen
- » Oberkörper ausreichend nach vorne lehnen (oft bleibt Schwerpunkt zu weit hinten)

**Hinweis:** zuerst evtl. in Wiese üben



## Basics

***Spielerischer Ansatz*****# Zweierbob**

In dieser Übung erfahren die Schüler:Innen das Rollen auf dem Board.  
Ein Schüler steht in der Grundposition auf dem Board, der Zweite schiebt diesen an der Hüfte haltend eine vorgegebene Strecke vorwärts / rückwärts. Danach werden die Rollen getauscht.  
Variation: welches Team legt am schnellsten eine Strecke fünfmal zurück?

**# Einbeiniger Bandit**

In dieser Übung wird das Beschleunigen des Brettes trainiert.  
Im Einbeinstand versuchen die Schüler:Innen auf dem Brett weiter zu rollen.  
Seitliches Schwungholen mit der Tretroller-Technik und anschließend einbeinig auf dem Skateboard weiter rollen.

**# Achter-Duell**

In dieser Übung wird ein Achterlauf auf dem Skateboard durchgeführt. Paarweise zusammen gehen.  
Mit 4 Markierungshüten ein Rechteck mit großen Abständen aufbauen.  
Schüler umkurven die Hüte in einer Acht  
Startpunkt ist in der Mitte des Rechteckes. Die Schüler:Innen starten in entgegengesetzte Richtungen  
Wer holt den anderen ein?

**# Blindenhund**

Schüler A fährt mit geschlossenen Augen und Schüler B läuft daneben und führt A mit abgesprochenen Kommandos.  
Steigerung: Schüler B fährt auf dem Skateboard neben Schüler A.

**# Tic Tac Rennen**

Slalomparcour auf Zeit fahren oder 2 gegen 2 Skater.

**# Up and Down**

Hinsetzen / aufstehen Üben am stehenden und fahrenden Board.

**# Skateboardfußball**

Für fortgeschrittene Skategruppe. 2 Teams bilden und Ball mit Board kicken / Ball mit Pushfuß spielen.

***„Heute geht's bei mir wieder bergab!“***



## Gleiten & Fahren Winter **Rodeln**



Rodeln erfreut sich immer größerer Beliebtheit! Mit der richtigen Technik könnt ihr sicher, mit möglichst viel Spaß und Rennsportfeeling den Berg hinunterfahren.

Zu beachten ist beim Aufstieg zu einer Rodeltour das sichere Gehen hintereinander am rechten Rand der Rodelbahn, dasselbe gilt für die Abfahrt. Sprich ins Tal wird am rechten Rand geflitzt, so können Kollisionen vermieden werden. Beim Aufstieg wird der Rodel hinter sich nachgezogen und eine Rodelbahn wird nur an übersichtlichen Stellen gequert.



Die Beachtung der Rodelregeln ist wichtig für einen sicheren Rodelspaß.

## 1 Basics 1/5

### Ausrüstung

Wichtig ist die richtige Ausrüstung für Rodler und die passende Rodel.



#### **Knotenpunkte Rodel**

- » Richtige Größe
- » Lenkriemen zum sicheren Lenken der Rodel
- » Flexible Lagerung
- » Beweglich gelagerte Kufen
- » Schrägstellung der Kufen



#### **Knotenpunkte Rodler**

- » Helm zum Schützen des Kopfes
- » Skibrille
- » Handschuhe zum sicheren Greifen des Riemens
- » Wetterangepasstes Outfit
- » Festes Schuhwerk
- » Gamaschen zum Schutz vor Schnee
- » Eventuell Bremshilfen zum sicheren und leichten Bremsen



## 2 Basics 2/5

### **Sitzposition**

Die richtige Sitzposition stellt die Grundlage für die Lenkbarkeit der Rodel dar.



### **Knotenpunkte**

- » Immer mit dem Gesäß auf der Sitzfläche des Rodels
- » Blick nach vorne
- » Eine Hand am Lenkriemen
- » Beide Beine in der Luft
- » Unterschenkel haben Kontakt zu den Hörnern

### **Notiz**

## 3 Basics 3/5

### Liegen

Auf geraden Streckenteilen legt man sich auf den Rücken, die Beine liegen an der Rodel seitlich an den *Hörnern* an. Das Liegen auf einer Rodel fordert die Bauchmuskeln, Hüftbeuger und Nackenmuskulatur, hilft aber, die Rodel leichter geradeaus fahren zu lassen.



### Knotenpunkte

- » Am Rücken liegend
- » Kopf möglichst weit unten
- » Immer eine Hand am Lenkriemen
- » Zweite Hand liegt am Seitenteil an
- » Beide Beine haben losen Kontakt zum Horn

**Hinweis:** Rennfahrer, die windschnittig fahren möchten nehmen den Kopf noch weiter runter und drücken die Zehen leicht nach vorne unten



## 4 Basics 4/5

### Bremsen

Kontrolliert das Tempo verringern oder zum Halten kommen, setzen einen sicheren und unfallfreien Ausflug in den Schnee voraus. Muss man sehr schnell und plötzlich abstoppen, dann kommt die Notbremse zum Einsatz.



#### **Knotenpunkte Bremsen:**

- » Unterschenkel und Oberkörper sind parallel
- » Beide Beine flächig auf der Außenseite der Rodel am Boden aufsetzen
- » Eine Hand mit Kontakt am Lenkriemen



#### **Knotenpunkte Notbremse:**

- » Rodel an den Lenkholmen fassen
- » An den Lenkholmen die Rodel nach oben Richtung Oberkörper ziehen



## 5 Basics 5/5

### Kurven

Kurven nicht zu eng fahren sondern schön in einem großen Radius von außen. Vor der Kurve anbremsen und kontrolliert in die Kurve lenken.



#### **Knotenpunkt Lenktechnik:**

*Beispiel anhand einer Rechtskurve*

- » Linkes Bein drückt gegen das linke Horn
- » Inneres Bein ist in der Luft und hat losen Kontakt zum Horn
- » Innere Hand auf die Kurveninnenseite geben
- » Äußere Hand zieht den Lenkriemen nach innen
- » Leichte Gewichtsverlagerung auf die Kurveninnenseite



#### **Knotenpunkte Lenktechnik mit Armeinsatz:**

- » Rechte Hand auf die Kurveninnenseite geben
- » Gewichtsverlagerung auf die Kurveninnenseite

**Hinweis:** Vor der Kurve die Geschwindigkeit reduzieren und anbremsen

## ***Spielerischer Ansatz***

### **# Aufwärmen**

Der goldene Bremsgrödel: 3-4 Spieler stehen in einer Linie. Ca. 2m davor ein Schlitten mit einem Bremsgrödel darauf. Ziel ist es den Bremsgrödel zu erobern, ohne dabei den Schnee zwischen Linie und Schlitten zu berühren. Aufgabe ist ohne Hilfsmittel zu lösen, nur durch Teamwork.

### **# Zielwerfen mit Schneebällen**

Ein Rodel steht in bestimmter Entfernung. Ziel ist es den Rodel, die Sitzfläche, die Lenkriemen, die Schienen etc. zu treffen. Wer schafft es alle Bauteile zu treffen?

### **# Reise nach Jerusalem**

Im Spielfeld befindet sich ein Rodel weniger als Kinder. Die Kinder laufen durcheinander, auf ein bestimmtes akustisches Signal (Stopp der Musik, Pfiff, Klatschen etc.) sucht sich jedes Kind so schnell wie möglich einen Rodel. Das letzte Kind scheidet aus und muss eine Aufgabe machen. Es wird ein Rodel entfernt und das Spiel geht weiter. Wer bleibt am Schluss übrig?

### **# Staffeln mit Schlitten in der Ebene**

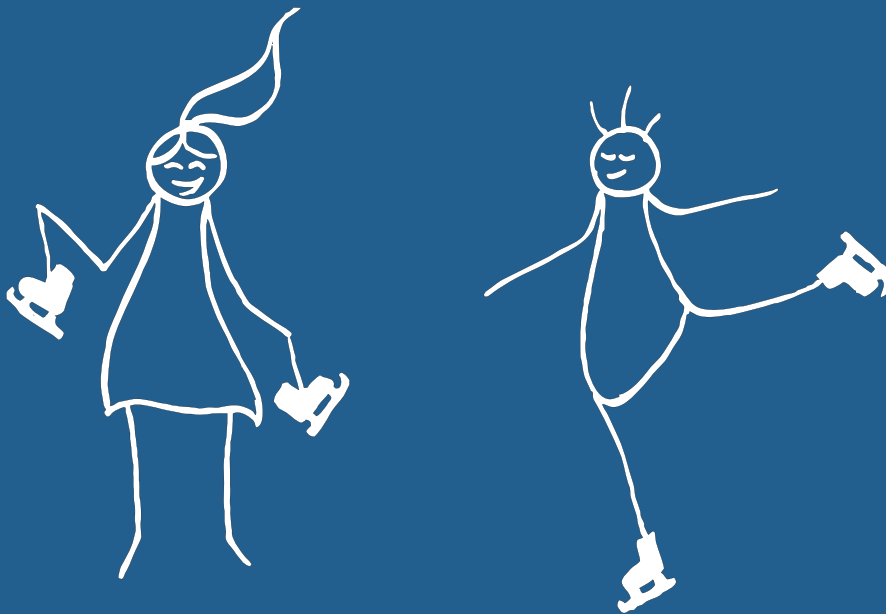
- Schlitten ziehen (mit oder ohne Partner darauf)
- Schlitten schieben (mit oder ohne Partner darauf)
- Schlitten zu zweit / zu viert tragen (mit oder ohne Partner darauf)
- Schlittenrollern: ein Bein kniet auf Schlitten, das andere schiebt an
- Wer schiebt den Schlitten am weitesten an? (mit oder ohne Partner darauf / mit oder ohne Anlauf)

### **# Bremsen und Lenken**

- Bremsen in bestimmten Bereichen
- Bremsen an bestimmtem Platz (Hütchen, Seil, Schneefigur)
- Kurven fahren
- Slalom

***„Lass dich nicht aufs Glatteis führen!“***

## Gleiten & Fahren Winter **Eislaufen**



Eislaufen ist cool und macht Spaß. Kinder können neue und einzigartige Bewegungserfahrungen sammeln. Damit der Traum von dem Eisprinzen/der Eisprinzessin, dem/der Eishockeyspieler/-in oder dem/der Eisschnellläufer/-in nicht gleich beim ersten Kontakt mit der glatten Fläche zerplatzt, erlernen wir hier die ersten Schritte. Bei den first steps auf Eis geht es darum, sich angstfrei auf das Eis zu wagen, zu lernen was jeder selbst kann und das Gefühl des Gleitens freudvoll zu erleben.

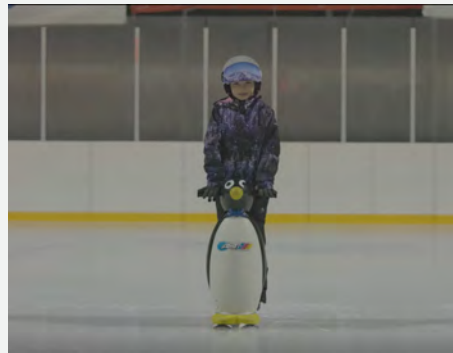
## 1 Basics 1/6

### Gewöhnung an das Material



Video-QR

#### Übung 1 Ausrüstung



#### Knotenpunkte

- » Handschuhe
- » Helm und event. Protektoren sind zu empfehlen
- » Schuhe gebunden



Video-QR

#### Übung 2 Hinsetzen und Aufstehen mit Schlittschuhen



#### Knotenpunkte

- » Immer zuerst auf die Knie
- » Hände auf die Oberschenkel
- » Einen Fuß vorwärts schieben, sodass die Kufe auf dem Eis steht
- » Zweites Bein nachziehen

#### Hinweis:

- Schuhe: Über dem Spann sollte der Schuh fest, an den Zehen locker geschnürt sein. Im oberen Teil reicht es aus, den Schuh locker zu schnüren.

## 2 Basics 2/6

### Gewöhnung an das Eis

Diese Übungen dienen der Gewöhnung an die Schlittschuhe und das Eis. Je nach Eifer und Vertrauen des Kindes kann hier variiert werden. An der Bande festhalten / mit Hilfsfigur / Frei



Video-QR

#### Übung 1 Das erste Mal aufs Eis



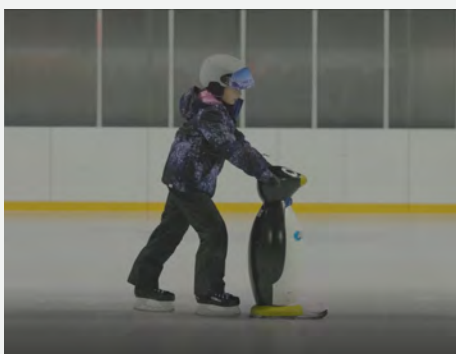
#### Knotenpunkte

- » Oberkörper aufrecht lassen
- » Blick in Fahrtrichtung (nach oben)
- » Grundspannung
- » Blick nach vorne
- » an der Bande festhalten bzw. Hilfsfigur mit beiden Händen greifen



Video-QR

#### Übung 2 Gleichgewichtsübungen mit Hilfsfigur



#### Beispiele

- » Füße vor und zurück schieben
- » Füße zur Seite schieben / übersteigen
- » Füße nach innen und nach außen drehen
- » Hinsetzen und Aufstehen
- » Auf einem Bein stehen
- » Kleiner Sprung, mit festhalten Sidesteps
- » In die Hocke und auf die Zehenspitzen gehen
- » Mit den Füßen einen Kreis zeichnen, V – Stellung dann A-Stellung

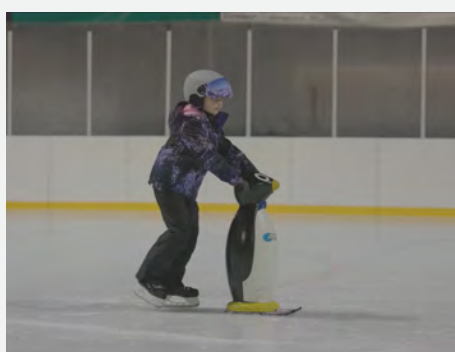
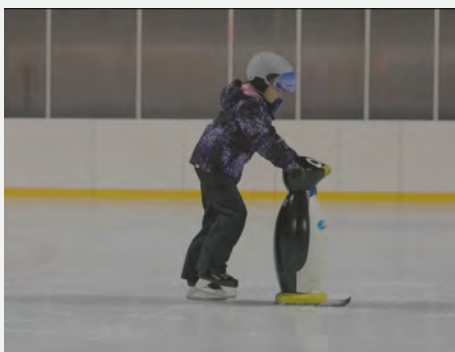
**Achtung:** Hilfsfigur bietet keine Sturzsicherheit, ist lediglich eine Unterstützung  
Langsames anschieben der Hilfsfigur durch kleine Schritte nach vorne, die Zehen sollten nach vorne/außen zeigen, anschließendes Gleiten auf einem Bein

**3** Basics  
3/6**Fahren vorwärts**

Das Eislaufen ist durch den ständigen Wechsel von Abstoßen und Gleiten geprägt. Um einen Bewegungsfluss zu erzielen, muss das Timing zwischen den beiden Bewegungen erreicht werden.



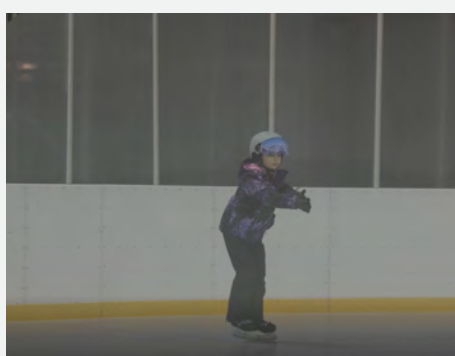
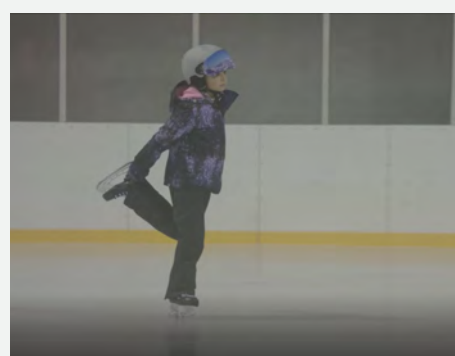
Video-QR

**Übung 1**  
**Ausgangsposition****Knotenpunkte:**

- » Füße in V-Position (Fersen geschlossen, Fußspitzen auseinander)
- » Völlige Beinstreckung
- » Arme seitlich nach vorne ausgestreckt
- » Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt
- » Gewichtsverlagerung
- » Blick in Fahrtrichtung (nach oben)



Video-QR

**Übung 2**  
**Gleichgewichtsübungen****Beispiele:**

- » Während des Fahrens versuchen zu klatschen
- » Hinter dem Rücken klatschen
- » Schuhplattler: im Stand ein Bein heben und die Kufen berühren (vorne/hinten)
- » Während des Fahrens in die Hocke gehen
- » Nur mit rechtem/linken Bein abstoßen
- » Langer Schritt mit Widerstand (Partner ziehen oder schieben)

**Ablauf vorwärts:**

- » Fuß-, Knie- und Hüftgelenke beugen
- » Gewicht auf den linken Fuß verlagern und mit dem rechten Fuß (Innenkante Eisen) gegen die Eisfläche drücken und in Fahrtrichtung (links vorne) wegstoßen
- » Auf dem linken Fuß gleiten, dabei die Beingelenke leicht strecken und rechten Fuß Richtung Ferse des linken Fuß bringen
- » Gewicht verlagern, von dem linken Fuß abstoßen und auf dem rechten Fuß gleiten
- » Beim Abstoßen müssen die Beingelenke gebeugt sein
- » Am Anfang weniger gleiten, dann länger gleiten ausprobieren

**4** Basics  
4/6**Bremsen vorwärts**

Es gibt mehrere, unterschiedlich schwierige Varianten des Bremsens bzw. Stoppens.



Video-QR

**Übung 1  
Schneeflug beidbeinig****Knotenpunkte**

Schneeflug beidbeinig:

- » Vorwärts gleiten mit Schlittschuhen schulterbreit
- » Fersen nach außen drehen
- » Knie leicht beugen
- » Schuhspitzen zeigen zueinander
- » Oberkörper bleibt in Lafrichtung



Video-QR

**Übung 2  
Schneeflug einbeinig****Knotenpunkte**

- » Schneeflug einbeinig:
- » Auf einem Schlittschuh vorwärts gleiten
- » Zweites Bein hinter dem Standbein über das Eis schleifen



Video-QR

**Übung 3  
Bremsen seitlich (Parallelstopp)****Knotenpunkte:**

- » Auf beiden Füßen Richtung Stoppunkt gleiten
- » Kopf hoch/Knie beugen/Rücken gerade/Beine schulterbreit
- » Körper seitwärts im rechten Winkel zur Bewegungsrichtung drehen
- » Stopp wird durch die Drehung der Schultern-Hüfte-Beine eingeleitet
- » Beine energisch strecken



## 5 Basics 5/6

### Fahren rückwärts mit und ohne Schubhilfe

Die Grundposition beim Rückwärtsfahren ähnelt sehr der Position des Vorwärtsfahrens:

- Arme seitlich ausgestreckt
- Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt
- Blick entgegen der Fahrtrichtung



Video-QR

### Übung 1



### Knotenpunkte

- » Anfangs durch kleine Gewichtsverlagerungen von rechts nach links ins Gleiten kommen (parallel re/li)
- » Zweites Kind leistet leichte Schubhilfe, in dem es sich gegenüber von Kind A hinstellt, Kind A anschiebt und zum Anfahren etwas mithilft, Sobald Kind B in Bewegung kommt, soll es versuchen selbstständig weiterzufahren

### Notiz



Basics  
6/6

## Kurven laufen



Video-QR

### Übung 1



#### **Knotenpunkte**

##### Kurvenlaufen

- » Schlittschuhe schulterbreit
- » Seitliche Körperneigung ins Kurveninnere
- » Kurveninnerer Schuh wird belastet, fahren auf Außenkante (innerer Schuh führt)
- » Hände nach vorne, seitlich ausgestreckt
- » Gerade aus fahren, dann beidbeinig gleiten und eine Kurve in eine Richtung fahren, dann die andere Richtung üben

**Hinweis:** Kleine und große Kurven fahren

#### **Notiz**

## **Spielerischer Ansatz**

### **# Curling**

Es wird eine Zielzone festgelegt (z.B. Mittelpunkt) und eine Startlinie markiert, die Kinder nehmen vor der Startlinie etwas Anlauf und stellen dann bei der Startlinie die Füße parallel um zu gleiten. Wer schafft es, ohne zu bremsen oder erneut anzuschieben, am nächsten ans Ziel heran?

### **# Ballspiele**

Während des Fahrens einen Ball festhalten, hochwerfen und wieder fangen, von einer in die andere Hand geben, hinter dem Rücken übergeben, einhändig fangen und werfen, einem anderen, auch fahrendem Kind zuwerfen, zwischen den Beinen übergeben...

### **# Parcours**

Ein Parcours aus Slalom, Bremsmarkierungen etc. wird auf dem Eis aufgebaut. Die Kinder durchfahren diesen Parcours.

Variation: Als Staffelspiel: Mehrere Parcours aufbauen und Teams gegeneinander antreten lassen

### **# Schere, Stein, Papier**

Zwei Kinder stehen sich mit einem Abstand von ca. 2 Metern gegenüber. Sie spielen eine Runde Schere, Stein, Papier. Anschließend muss der Verlierer nach hinten weg flüchten und sich in eine Safezone bringen, der Gewinner versucht den Verlierer zu fangen. Wird der Verlierer gefangen, bekommt der Gewinner einen Punkt, kann er fliehen so bekommt niemand einen Punkt. Wer hat zuerst 3 Punkte?

Variation: Das Spiel mit Mannschaften werten: Mannschaft A gegen Mannschaft B

### **# Baustelle**

Ein Korb mit Bauklötzen wird auf eine Seite der Eisfläche gestellt (es muss möglich sein, von allen Seiten an den Korb heranzufahren). Es werden dreier Teams gebildet, das erste Kind jedes Teams fährt nun zum Korb, bremst am Korb ab, nimmt sich einen Bauklotz und fährt wieder zurück, anschließend darf das nächste Kind des Teams starten. Die Teams haben 10 Minuten Zeit. Wer baut das coolste Gebäude?

Variation: Als ein Team spielen: Alle spielen miteinander und fahren gleichzeitig, auch hier darf jedes Kind nur einen Bauklotz mitnehmen. Wir bauen uns gemeinsam eine großartige Stadt!

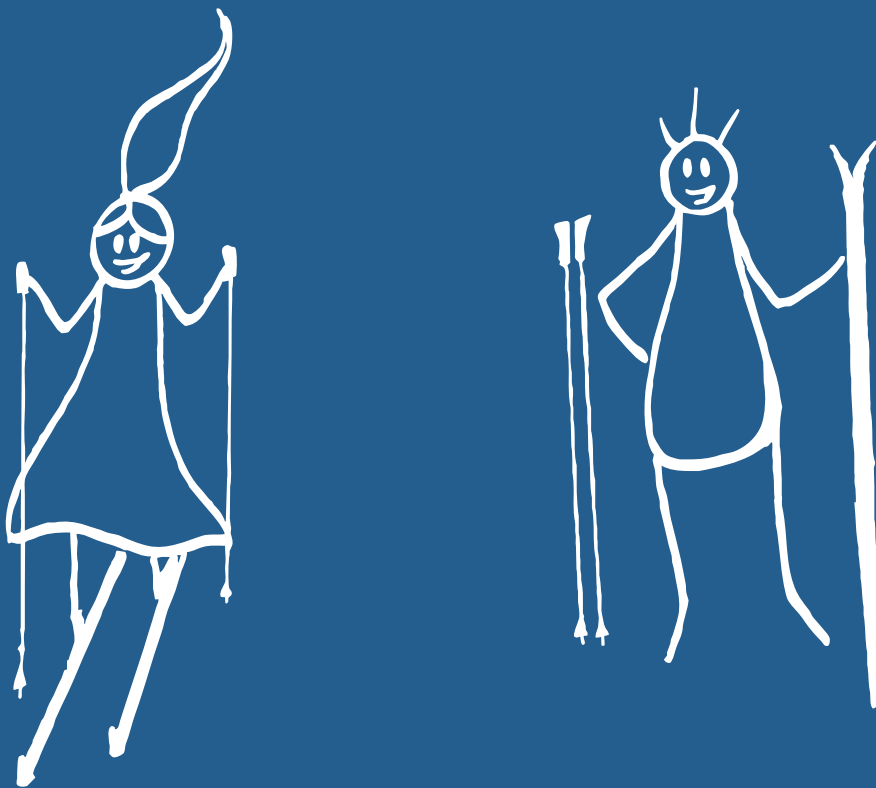
### **# Böser Mann**

Die gesamte Gruppe muss durch die neutrale Zone laufen, ohne vom Fänger abgeschlagen zu werden. Abgeschlagene Spieler werden zu Fängern, der letzte freie Spieler hat gewonnen.

***„ Mit dem Lift kann es jeder! “***



## Gleiten & Fahren Winter **Langlaufen**



Dieses nordische Skierlebnis liegt seit Jahren mehr und mehr im Trend und man trifft inzwischen viele Kinder auf den schmalen Latten an. Am Anfang müssen einige wichtige Basics bei der Auswahl des richtigen Materials und der Gewöhnung an die neue Ausrüstung beachtet werden. Diese Übungen schulen das Gleichgewicht, dadurch soll die Zahl der Stürze minimiert und die Freude am Gleiten maximiert werden.

**1** Basics  
1/4**Erster Material-Kontakt**

Je nach Technik variieren die Ski. Es gibt verschiedene Arten von Langlaufski für Klassisch / Skating. Weiters wird zwischen Wachsski / Schuppenski / Ski mit Felleinsatz unterschieden. Auch bei den Langlaufstöcken gibt es Unterschiede. Hier richtet sich die Stocklänge nach Disziplin und Können: Skating bis unters Kinn und klassisch mindestens bis zur Achselhöhe



Video-QR

**Übung 1**  
**Material****Knotenpunkte**

- » Langlaufski und Stöcke - Klassisch
- » Langlaufski und Stöcke - Skating



Video-QR

**Übung 2**  
**Ski und Stöcke anziehen****Knotenpunkte**

- » Bindung öffnen
- » Schnee aus den Schuhen entfernen
- » In die Bindung einsteigen
- » Bindung schließen
- » Richtig in die Stockschlaufen gehen

**Notiz**



1 Basics  
1/4

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 1 Aufstehen üben mit Stöcken



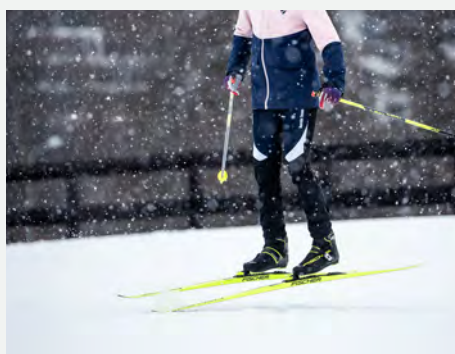
#### Knotenpunkte

- » Hinsetzen seitlich
- » Ski sind auf einer Seite
- » Diese Hand greift unterstützend in den Schnee
- » Äußeren Ski in den Schnee drücken
- » Mit der Hand vom Boden abdrücken, gleichzeitig inneren Ski nach außen setzen
- » Äußeren Stock in den Schnee setzen und innere Hand vom Boden lösen
- » Aufstehen



Video-QR

### Übung 2 Erster Kontakt



#### Knotenpunkte

- » Im Stehen mit den Ski an den Füßen vor / zurück bewegen
- » Sidesteps nach Links und Rechts
- » um 360° drehen
- » In die Telemarkpositionen rutschen (1x Li Bein vorne & 1x Re Bein vorne - immer abwechselnd)
- » Mit den Ski in die V- und A-Position springen
- » Kleine Sprünge um die eigene Achse (45°/90°/180°/360°)



**Hinweis:** Übung kann zuerst ohne Stöcke dann mit Stöcken ausgeführt werden

## 2 Basics /4

### Erstes Gleiten



Video-QR

#### Übung 1 Mit 1 Ski – ohne Stöcke



#### Knotenpunkte

- » Ein Ski in der Spur, der freie Fuß daneben
- » Mit dem freien Fuß anschieben und auf dem Ski gleiten
- » Rhythmusvariationen: schnell anschieben (keine Gleitphase) – verzögert anschieben (kurze Gleitphase)



#### Hinweis:

Leichter: mit einem 5er Rhythmus

Schwerer: beim Gleiten Kniebeuge, Klatschen..., Rechts und links üben



2 Basics  
2/4

Weitere Übung



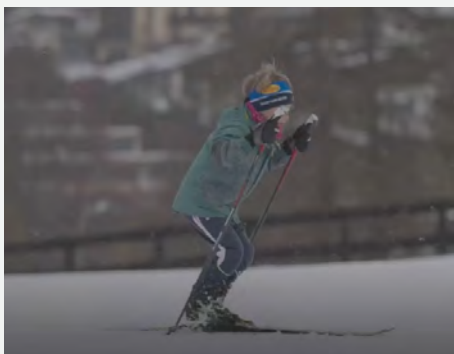
Video-QR

## Übung 1 Mit 2 Ski – Stöcke: Doppelstockschübe



### Knotenpunkte

- » Beide Ski in der Spur
- » Stöcke rechts und links, immer etwas vor der Fußspitze, in den Schnee setzen
- » Bis ganz hinten durchziehen
- » Ausleiten lassen
- » Beim Wiedervorführen der Stöcke leicht nach vorne auf die Zehenspitzen gehen



**Hinweis I:** Durchziehen der Stöcke erfolgt aus der Bauchmuskulatur

**Hinweis II:** Geländevariationen:

- Steil = Stöcke hinter den Füßen
- Flach = Stöcke weiter vorne in den Schnee

2 Stufe  
/4

## Kontrastübungen

### Übung 1 Mit 2 Ski – Stöcke



#### Knotenpunkte

- » A- und V-Position mit den Stöcken
- » Breite und schmale Skiführung
- » Weit vorne und hinten anschieben
- » Beine und Oberkörper bleiben komplett gestreckt (nur die Arme arbeiten)
- » Bei jedem Schub "auf das WC setzen" → mit Beine tief in die Hocke gehen
- » extreme Rücklage (Hohlkreuz)

**Hinweis:** bei den Kontrastübungen alles übertrieben versuchen und ausführen.

**Notiz**

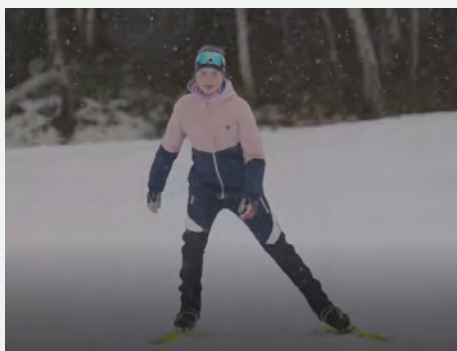
3 Basics  
3/4

## Gleichgewicht



### Knotenpunkte

- » Auf einem Bein stehen
- » Kleine Sprünge im Stand
- » Frequenz üben: mit kleinen Schritten anfangen, dass der Ski greift und langsam länger werden
- » Tretrollerfahren: Ein Ski bleibt fix in der Spur und macht nichts, das andere Bein stößt ab
- » Rhythmus: Kurz - Kurz - Lang (gleiten)



### Notiz

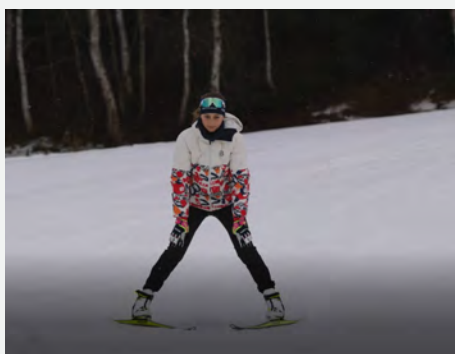
Basics  
4/4

## Bremsen



Video-QR

### Übung 1



### Knotenpunkte

- » Einen Ski aus der Spur nehmen
- » Ski auf die Kante stellen (Skispitzen zusammen, „Schneepflug“ bilden)
- » In der Abfahrt, Hände auf die Knie → dass man nicht so schnell nach hinten fällt

### Hinweis:

- Zuerst langsames Tempo im Flachen (ein Doppelstockschub, dann etwas gleiten und bremsen)
- Steigerung: kleine Hügel herunterfahren und im Auslauf bremsen
- Mit / ohne Stöcke üben

### Notiz

## ***Spielerischer Ansatz - Basics***

### **# Zonenbremsen**

Mit etwas Schwung fährt man in Richtung der Zonen und muss dann z.B. in der gelben Zone stehen bleiben

### **# Parcours**

Es werden z.B. Strecken markiert, auf denen nur auf einem Bein gefahren werden darf, ein Slalom, wo von einer in die andere Spur hin und her gewechselt werden muss oder ein Tor aufgebaut, unter dem in der Hocke durchgefahren werden muss. Die Kinder absolvieren diesen Parcours.  
Variation: Staffel

### **# Stoptanz**

Alle Kinder fahren beliebig herum, es läuft Musik, geht die Musik aus, müssen alle Kinder so schnell wie möglich stehen bleiben/bremsen, Wer steht als erstes? Wer als letztes?  
Variation: Immer das Kind, das als letztes gebremst hat scheidet aus. Wer kann am besten bremsen?

### **# Fangen spielen (ohne Stöcke)**

Um sich an das Material zu gewöhnen, kann in einem abgetrennten Bereich fangen gespielt werden  
Variationen: Mit einem Ski, mit zwei Ski

### **# Staffel**

Es werden zwei Teams gebildet- Die Kinder fahren nacheinander so schnell wie möglich eine bestimmte Strecke und übergeben anschließend an das nächste Teammitglied. Welches Team war schneller?

### **# Merkball (ohne Stöcke)**

Spielfeld mit Hütchen etc. markieren. Mit einem Softball versuchen die anderen Kinder abzuschießen. Wer getroffen wird, muss sich im diagonalen Langlaufschritt so lange um das Spielfeld bewegen, bis das Kind abgeschossen wird, von dem man getroffen wurde.

### **# Parteiball (ohne Stöcke)**

Spielfeld mit Hütchen etc. markieren. Zwei Gruppen bilden. Die Kinder einer Gruppe versuchen den Ball innerhalb ihrer Mannschaft 10mal zu passen. Fällt der Ball auf den Boden, muss man wieder bei 0 anfangen zu zählen. Rückpass zählt nicht als Punkt.

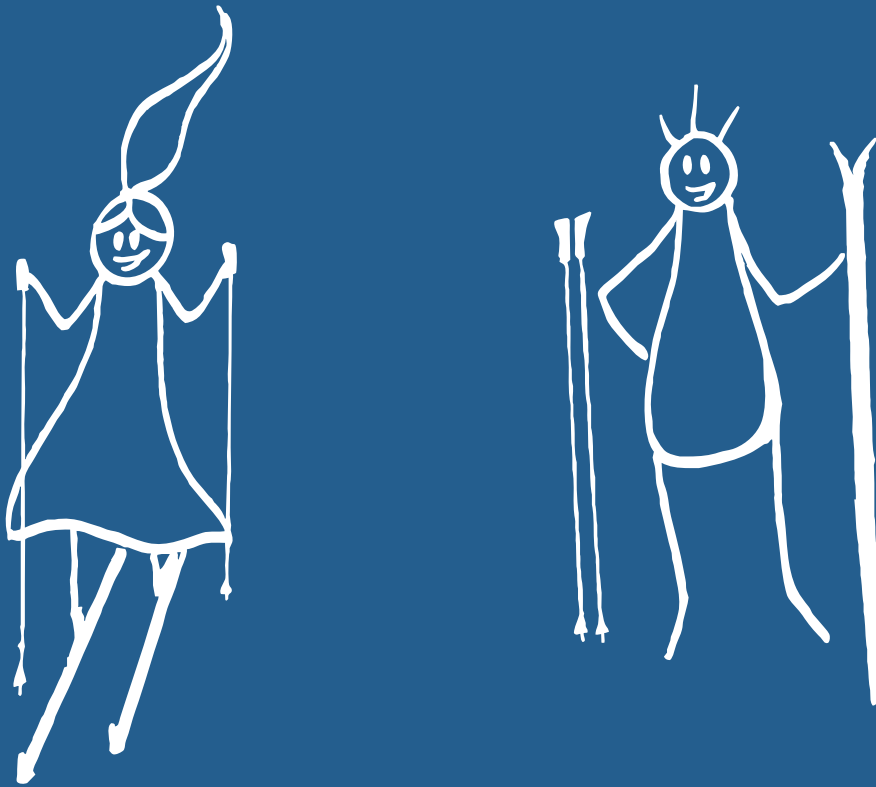
### **# Zweier-Paare**

Ein Kind schließt die Augen und ein Kind muss das andere leiten, durch Befehle oder Tippen.



*Gleiten & Fahren Winter*

## **Langlaufen - Skating**



Das Skating ist eine sehr beliebte Langlauftechnik. Der Gleichgewichtssinn wird dabei stark gefordert, die Koordination ausgebaut und das Gleiten vertieft. Beim Skating kommt jeder schnell ins Schwitzen! Mit kleinen Kindern nicht gleich auf eine lange Tour gehen, sondern vielmehr das Erlebnis im Schnee abwechslungsreich gestalten.

## 1 Basics 1/6

### Vom Gehen zum Gleiten



Video-QR

#### Übung 1 Ohne Stöcke ausführen



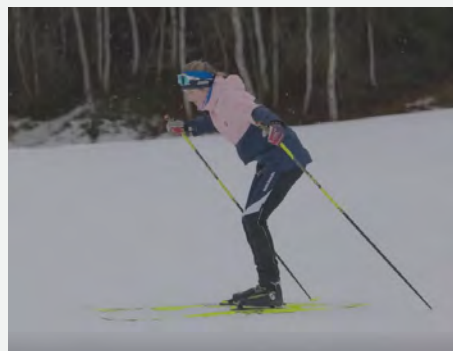
#### Knotenpunkte

- » Ski sind in V-Stellung (Skispitzen auseinander)
- » Gehen, mit verschiedenen großen V-Stellungen
- » Ein paar Schritte gehen und dann auf einem Ski „ausgleiten“
- » Beide Richtungen üben  
Kontrastübungen



Video-QR

#### Übung 2 Kontrastübungen



#### Knotenpunkte

- » Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene:  
Groß/Klein  
“Steife Beine”
- » Extrem nach unten gehen bei jedem Abdruck
- » Oberkörper weit vorne/hinten (fast Hohlkreuz)
- » Abdruck seitlich/hinten
- » Frequenz schnell/langsam
- » Groß/Klein



2 Basics  
2/6

**Halbschrittschuh Schritt**  
**Siitonen Schritt**



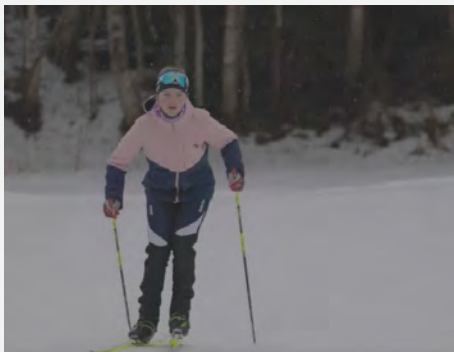
Video-QR

**Übung 1**  
**Ohne/mit Stöcken**



### **Knotenpunkte**

- » Ein Ski befindet sich in der klassischen Langlauf-Spur
- » Der zweite Ski wird nun für den Abdruck benutzt, er zeigt nach außen
- » Abdruck von der Innenkante des Skis
- » Langes Gleiten auf dem Ski in der Spur
- » Beidseitig üben



**Hinweis:** bietet sich sehr gut als Einstiegsübung an

**Notiz**





3 Basics  
3/6

## Schlittschuhschritt



Video-QR

### Übung 1 Ohne Stöcke



#### Hinweis:

- gerade Beinachse
- keine X-Beine
- Ski flach über dem Schnee führen
- nicht arg in die Luft heben

#### Knotenpunkte

- » Aus leichter V-Stellung der Ski, durch wechselseitigen Beinabdruck und wechselseitiges Gleiten nach vorne
- » Gewichtsverlagerung immer von einem auf das andere Bein, nicht in der Mitte „hängen“
- » Arme pendeln von rechts nach links mit und sorgen für Gleichgewicht

#### Notiz



## Basics 4/6

### Eins - Eins - Technik

Schlittschuhschritt mit Doppelstockschub auf jedem Beinabstoß



Video-QR

### Übung 1 Zielbewegung



### Knotenpunkte

- » Stockeinsatz erfolgt kurz vor der Fußspitze
- » Beim Vorführen der Arme aufrichten
- » Beinschluss: Beim Verlagern des Gewichts von einem auf den anderen Fuß befinden sich die Füße möglichst nah beieinander, nach außen gleite



### Methodischer Aufbau

- » Um zum Eins-Eins zu gelangen (immer Links & Rechts, die Ski bleiben parallel) →
  1. Auf einem Bein stehen und Doppelstock schieben, ohne das andere Bein abzusetzen
  2. 3x anschieben und dann Beinwechsel
  3. 2x anschieben und dann Beinwechsel
  4. 1x anschieben und dann Beinwechsel → wenn die Beine jetzt dazugenommen werden hat man die Eins - Eins Technik
- » Schwerer: Super 1/1 → 2x Stockeinsatz pro Bein



5 Basics  
5/6

## Zwei – Eins – Technik - Symmetrisch



Video-QR

### Übung 1



### Knotenpunkte

- » Sehr ähnlich der Eins – Eins – Technik, aber nur auf jeden zweiten Schritt erfolgt ein Doppelstockschub

### Hinweis:

- Diese Technik wird angewendet, wenn man für 1:1 zu schnell wird, sie ist ökonomischer und daher länger durchhaltbar
- Anstiege können so bewältigt werden
- Beidseitig üben – gut wäre wenn man beide kann.  
Gerade zu Beginn kann man den Fokus aber auch auf die Lieblingsseite setzen.

### Notiz

Basics  
6/6

## Zwei - Eins - Technik - Asymmetrisch



Video-QR

### Übung 1 Zielbewegung



### Knotenpunkte

- » Symbolbild "Hammer":
  1. In der Führungshand hält man einen Stock (Nagel), die andere Hand ist der Hammer → der Hammer klopft den Nagel in den Schnee
  2. Bei jedem Schlag auf den Nagel wird gleichzeitig das Führungsbein in den Schnee gestampft
  3. Das andere Bein wird jetzt gegengleich zum Führungsbein gehoben  
→ der Rhythmus kann jetzt in Bewegung gemacht werden
- » Zu Beginn einen Stock weglegen und nur mit der Führungshand (die vordere Hand) üben

### Hinweis:

- Technik zum Bergauflaufen bzw. um Tempo aufzunehmen
- Wie der erste Gang beim Auto, wird dieser Schritt fast ausschließlich verwendet, wenn es bergauf geht. Die Stöcke werden bei jedem zweiten Beinabstoß gleichzeitig eingesetzt. Ein Arm führt und greift ein Stück weiter nach vorne.

## **Spielerischer Ansatz - Skating**

### **# Atomspiel**

Durcheinanderlaufen, Lehrkraft ruft z.B. die Zahl 3, Kinder müssen sich zu dritt zusammenfinden → noch lustiger :D es werden zwei Zahlen gesagt, z.B. 3 & 6 → die Kinder müssen zu dritt zusammenfinden und dürfen zusammen 6 Bodenkontakte haben.

### **# Ballfangis**

Es wird ein Fänger/eine Fängerin bestimmt, es ist ein Ball im Spiel. Wer den Ball hat, darf nicht gefangen werden. Der Ball wird von den Kindern so zugepasst, dass kein Kind gefangen wird.

### **# Seilziehen**

Gruppen stehen sich rückwärts in V – Stellung gegenüber, auf Kommando wird am Seil gezogen

### **# Fußball**

Es wird mit einem Ski am Fuß Fußball gespielt, der Ball darf nur mit dem freien Fuß geschossen werden.

### **# Ochs am Berg**

Der Ochs am Berg steht in einigen Metern Entfernung mit dem Rücken zur Gruppe; während er oder sie „1,2,3 Ochs am Berg ruft“ darf die Gruppe in seine Richtung laufen. Dreht er oder sie sich um, müssen alle auf einem Bein gleiten. Wer umfällt muss wieder zum Start zurück. Wer als erstes den Ochs erreicht hat, hat gewonnen.

### **# Slalomstaffel**

Slalomkurs setzen; Übergabe mit Tennisball; falls der Ball nicht gefangen wird, muss der Werfer den Ball holen  
Variation: Mit einem Ski, Technik festgelegt, ohne/ mit Stecken und abschlagen

### **# Synchronlaufen**

Immer zwei Kinder fahren hintereinander der/die Vordere gibt eine Technik und einen Rhythmus vor, das hintere Kind passt sich an und läuft im Gleichschritt hinterher  
Variation: Gruppen vergrößern. Wie viele Kinder schaffen es, im Gleichschritt zu laufen?

**„ Der Berg ruft! “**



Gleiten & Fahren Winter

## Ski alpin



Kaiserwetter, wundervolle Pisten und Bewegung in schönster Natur machen den alpinen Skisport zu einer der beliebtesten Wintersportarten für Groß und Klein. Bereits in jungen Jahren lernen Kinder die Basics der Fahrtechniken in der Skischule. Im Gegensatz zum Langlaufen wird nicht in der Loipe mit eigenem Kraftantrieb gelaufen, sondern die Piste möglichst schnell und ökonomisch heruntergefahren. Die Abfahrten kombinieren Geschwindigkeit und perfekte Ski- und Körperbeherrschung bei vorausschauendem Fahren. Dabei können Höchstgeschwindigkeiten von über 100 km/h erreicht werden, wodurch ein hohes Maß an Technik, Kraft und Ausdauer erforderlich ist.

## 1 Basics 1/11

### Gewöhnen an den Schnee und die Ausrüstung

Um sich an die Eigenschaften vom Schnee zu gewöhnen und die Ausrüstung kennenzulernen, werden am Anfang einige Übungen durchgeführt. Diese Übungen schulen zusätzlich das Gleichgewicht, welches später von großer Bedeutung ist.



Video-QR

#### Übung 1 Ausrüstung überprüfen



#### Knotenpunkte

- » Funktionstüchtig
- » Sicherheitsbindung
- » Schuhe richtig angezogen und richtig zu
- » Helm geschlossen
- » Skibrille
- » Handschuhe



Video-QR

#### Übung 2 Bindung ein- und aussteigen



#### Knotenpunkte

- » Zuerst Fußspitze in vordere Bindungsbacke
- » Anschließend mit der Ferse in die hintere Bindungsbacke steigen
- » Ferse fest in die Bindung drücken

**Hinweis:** Skischuhsohle von Schnee säubern



1 Basics  
1/11

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 3

#### Gewöhnen an die Ski (Übung mit einem Ski)



#### Knotenpunkte

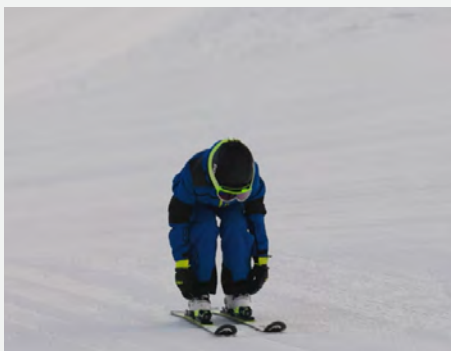
- » Trittroller fahren
  - ein Ski am Fuß
  - mit dem freien Fuß immer anschieben
  - beide Seiten üben



Video-QR

### Übung 4

#### Gewöhnen an die Ski (Übung mit zwei Ski)



#### Knotenpunkte

- » Umtreten
  - ein Ski leicht anheben
  - etwas, in der Richtung versetzt wieder auf den Schnee stellen (leichte V-Stellung)
  - anderen Ski anheben und auch leicht gedreht wieder in den Schnee setzen (leichte A-Stellung),
- » Gehen mit den Ski:
  - schleichen wie ein Indianer
  - stampfen wie ein Elefant
- » Gleichgewichtsübung im Stand
  - groß und klein machen
  - nach rechts und links lehnen

**Hinweis:** beide Richtungen üben

1 Basics  
1/11

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 5

### Hinfallen und aufstehen



### Knotenpunkte

- » Nach dem Hinfallen, beide Ski auf eine Seite des Körpers bringen (Talseite), parallel zueinander, in eine Richtung zeigend
- » Nun das Gesäß so nah wie möglich zu den Ski bringen und hochdrücken
- » Gleichgewicht aufbauen

### Notiz

1 Basics  
1/11

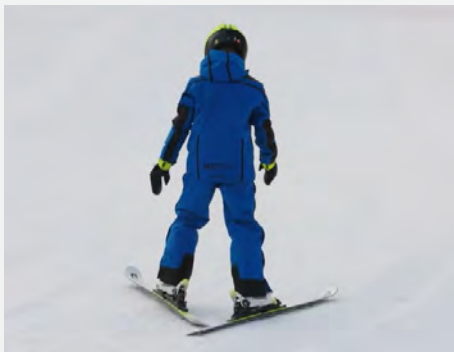
## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 6

### Aufsteigen (mit und ohne Stöcke)



### Knotenpunkte

- » Treppenschritt:
  - Ski sind parallel zueinander, zeigen in die gleiche Richtung, auf den bergseitigen Kanten
  - Nun zuerst den oberen Fuß nach oben weitersetzen
  - Anschließend den unteren nachsetzen
  - Auf den Kanten gehen, damit wegrutschen vermieden wird
  
- » Grätenschritt:
  - Skienden sind zusammen, vorne auseinander (V-Stellung)
  - Es wird auf den Innenkanten gegangen
  - Der Blick geht den Hang hinauf
  - Auf den Innenkanten jetzt einen Fuß nach dem anderen den Hang hinaufsetzen

**Hinweis:** Immer Kanteneinsatz, sonst rutschen die Kinder rückwärts den Hang hinunter.

### Notiz

2 Stufe  
2/11

## Gleiten und Schussfahren - "Flitzen"

Ein leicht geneigtes Gelände mit weitem Auslauf, im besten Fall einen leichten Gegenhang wählen - Anhalten ohne Bremsen muss möglich sein.



Video-QR

### Übung 1 Schussfahren üben



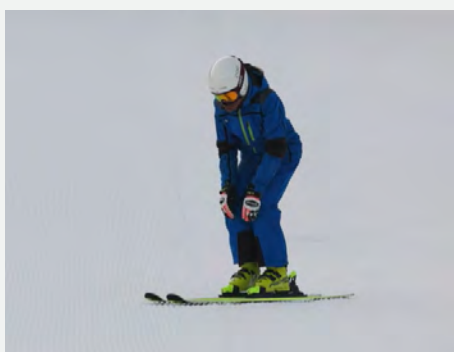
#### Knotenpunkte

- » Ski sind leicht geöffnet und parallel
- » Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt
- » Für eine stabile Position die Hände auf die Knie legen



Video-QR

### Übung 2 Gleichgewichtsübungen



#### Knotenpunkte

- » Hände über Kopf nach rechts - links
- » Groß - Klein machen
- » kleine Sprünge

## 3 Basics 3/11

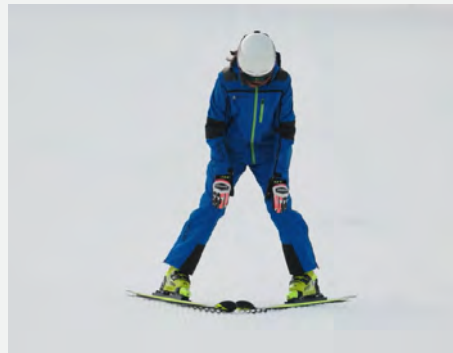
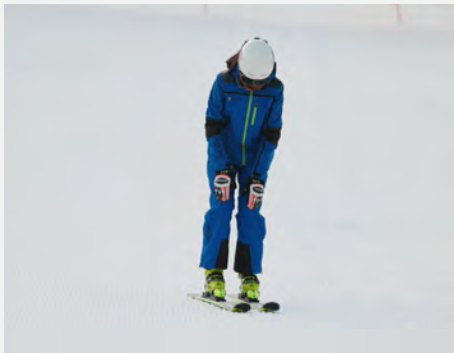
### Bremsen

Sicheres Bremsen und Temporegulieren ist in allen Situationen am Hang wichtig und muss von Anfang an gefestigt und geübt werden.



Video-QR

#### Übung 1 Bremsen



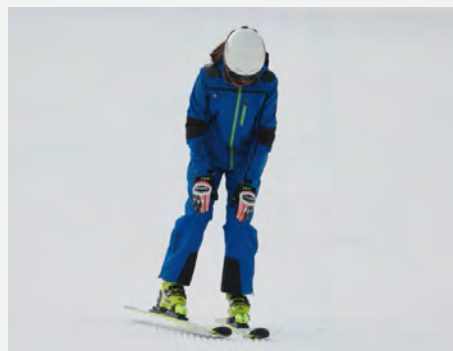
#### Knotenpunkte

- » In leicht geneigtem Gefälle parallel starten
- » Fersen nach außen drücken
- » Skienden gehen auseinander, Skispitzen sollen zusammen bleiben
- » Die Ski auf die Innenkanten kippen („Pizza“)



Video-QR

#### Übung 2 Aufbau Bremsen (im Stehen üben)



#### Knotenpunkte

- » In die Pizza steigen: zuerst ein Bein, dann das andere Bein in Position bringen
- » In die Pizza springen: hochhüpfen und dann in der Pizza landen
- » In die Pizza schieben: die Ski bleiben die ganze Zeit im Schnee, mit drücken und drehen der Füße in die Pizza rutschen

## 3 Basics 3/11

### Im Fahren üben

#### **Aufbau:**

- » Die Kinder flitzen den Hang hinunter, im Flachen, versuchen sie die Pizza zu machen und zu bremsen (mit wenig Tempo anfangen, dann immer schneller „flitzen“)
- » Während der Fahrt:  
Die Kinder versuchen im Hang, während der Fahrt die Pizza zu machen und zu bremsen, anschließend wieder losfahren
- » Auf Kommando:  
Es wird z.B. mit einem Seil eine Markierung gesetzt, bei der sie anhalten müssen oder es wird auf Zuruf gebremst.  
Weitere Möglichkeiten: es werden rote und grüne Hütchen hochgehalten, bei Rot bremsen die Kinder, bei grün fahren sie weiter
- » Durchgehende Tempokontrolle:  
Kleine Pizza – große Pizza. Die Kinder „flitzen“ nicht mehr, sondern gleiten auf ihren Innenkanten den Hang hinunter, ist die Pizzastellung kleiner, fahren sie schneller, ist sie größer, fahren sie langsamer.

#### **Notiz**

## 4 Basics 4/11

### Pflugdrehen – Erste Kurven fahren

Es wird zwischen Rechts- und Linkskurve unterschieden. Für eine Rechtskurve muss der linke Ski mehr belastet werden und für eine Linkskurve mehr der rechte Ski.



Video-QR

#### Übung 1 **Halbe Kurve**



#### **Knotenpunkte**

- » Belasten, Drehen und Kanten des äußeren Skis (beim nach links fahren der rechte Ski, beim nach rechts fahren der linke Ski)
- » Mit der Position tief gehen
- » Aus der Kurve ausfahren und zum erneuten in die Kurve einfahren, die Position wieder erhöhen



Video-QR

#### Übung 2 **Kurven aneinander reihen**



#### **Knotenpunkte**

- » Hütchenslalom
- » Parcours aus Figuren
- » Nachfahren des Skilehrers

## 5 Basics 5/11

### Alpines Fahrverhalten



Video-QR

#### Übung 1 Alpines Fahrverhalten – Kanten



#### Variationen:

- » Vorzeigen im Stehen
- » Schrägfahren: Quer über den Hang, im Alpinen Fahrverhalten fahren (beide Richtungen üben)
- » Hockeystopp: seitliches bergab rutschen, Ski aufkanten zum Stopp

#### Knotenpunkte

- » Ski sind parallel, der Bergski ist leicht nach vorne versetzt
- » Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt
- » Mit dem Schultergelenk achsenparallel
- » Beine und Hüfte sind kurven einwärts geneigt
- » Der Oberkörper ist in Vor- und Seitbeuge Kurven auswärts (Hangausgleich)
- » Der Talski ist mehr belastet, Arme zum Ausgleichen vorne seitlich halten

#### Notiz



6 Basics  
6/11

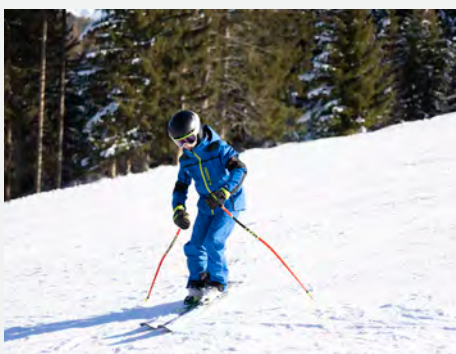
## Alpines Fahrverhalten



Video-QR

### Übung 2

#### Alpines Fahrverhalten – Rutschen aus dem Stand



#### Knotenpunkte

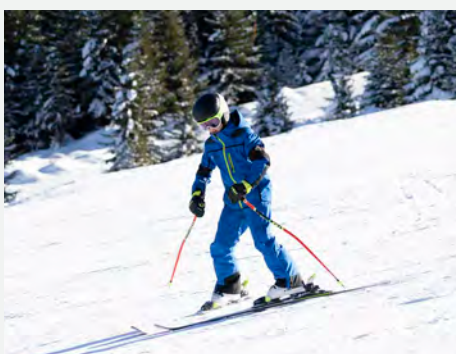
- » Im Alpines Fahrverhalten durch angepasstes Fahrverhalten und angepassten Kantenhalt die Ski zum Rutschen bringen
- » Mehr aufkanten - weniger rutschen, weniger Aufkanten - mehr rutschen



Video-QR

### Übung 3

#### Alpines Fahrverhalten – Rutschen in der Fortbewegung



#### Knotenpunkte

- » Seitliche Pizzastellung, talseitig belasten, Bergski umkanten und beidrehen
- » In der Pizza leicht schräg ausgerichtet stehen / rutschen, dann den Talski mehr belasten, den Bergski umkanten und beidrehen, anschließend mit parallelen Ski weiterrutschen

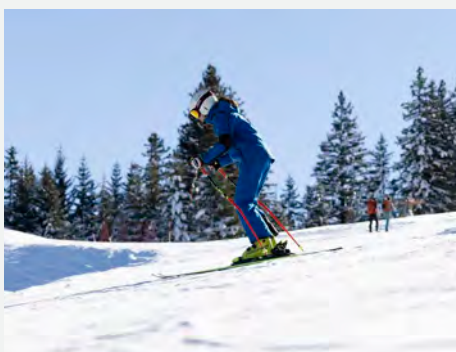
7 Basics  
/11

## Pflugsteuern



Video-QR

### Übung 1 Pflugsteuern



#### Knotenpunkte

- » Schrägfahrt im alpinen Fahrverhalten
- » Vor- / Hochbewegung
- » Bergski gleichzeitig auswinkeln
- » In die Falllinie eindrehen
- » Innenski beidrehen
- » Aufbau des alpinen Fahrverhaltens
- » Aus der Kurve ausfahren



#### Hinweis:

Tür auf – Tür zu: Der Bergski ist eine Tür. Für die Kurve machen die Kinder die Tür auf (auswinkeln, der Ski wird in eine Pizzastellung gedreht), nach der Kurve machen die Kinder die Tür zu (beidrehen des Innenskis).

Step by Step die "Pizza" kleiner werden lassen, also die Tür immer weniger weit öffnen, bis die Kurve fast parallel gefahren werden kann.

8 Basics  
8/11

## Paralleles Skifahren



Video-QR

### Übung 1

### Paralleles Skifahren - Lange Radien



### Knotenpunkte

- » Durch einen Druckwechsel, werden die Kurven nun parallel gefahren
- » Schrägfahrt (alpines Fahrverhalten)
- » Vor- / Hochbewegen
- » Falllinie einfahren
- » Ski rutschen um die Kurve
- » Steuern



### Hinweis:

- die Pizza wird komplett abgestellt
- jüngere Kinder haben noch wenig Vertikalbewegung und brauchen deshalb ein höheres Tempo als Drehhilfe
- erst eine halbe Kurve, dann eine ganze Kurve üben, dann aneinanderreihen



9 Basics  
/11

## Paralleles Skifahren



Video-QR

### Übung 1

### Paralleles Skifahren- Kurze Radien



### Knotenpunkte

- » Schnelleres Aufkanten
- » Schnellerer Druckwechsel
- » Ski schneller freigeben



### Aufbau:

- Schwungradius unbewusst immer kleiner werden lassen
- Stangengasse:  
Einen Korridor mit Skistöcken, Hütchen etc. aufbauen. Zwischen diesen Begrenzungen fahren.
- Trichter:  
Einen Trichter mit Skistöcken, Hütchen etc. markieren. Dieser ist oben weit und wird immer enger. Zwischen den Begrenzungen vom langen Schwungradius zum kürzeren-kurzen Radius kommen.

Basics  
10/11

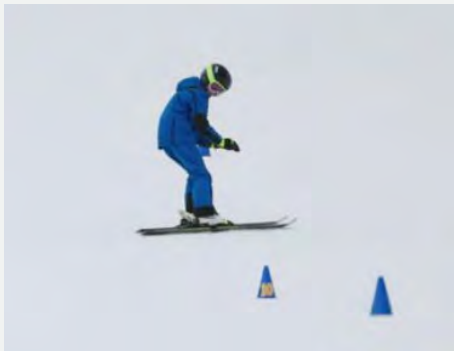
## Kids Freestyle

Verschiedene Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen fördern das Vertrauen in die Ski sowie eine sichere Position am Ski.



Video-QR

### Übung 1 Erster Trick Switch



### Knotenpunkte

- » Anfangs in einer V-Stellung rückwärtsfahren
- » Zum Kurvenfahren den Außenski belasten
- » Blick über die Schulter

### Variationen:

- » Parallele Skistellung zwischen den Kurven
- » Parallele Skistellung im Switch

### Notiz

10 Basics  
/11

## Kids Freestyle

### Begriffe im Freestyle

#### # Switch – Fahren

Rückwärts – fahren

#### # Natural / Unnatural

Beschreibung von der Drehrichtung: es gibt eine Drehrichtung, die sich natürlich anfühlt (Natural) und eine Drehrichtung, die nicht so leicht von der Hand geht (unnatural)

#### # Wind – up

eine Bewegung, die für Spins, z.B. 360° oder 180° verwendet wird, der Oberkörper und die Arme vor dem Absprung leicht in die entgegengesetzte Richtung drehen (Schwung holen), die Rotation hat so mehr Drehimpuls

#### # Sliden

90° Drehung mit den Ski, um auf einem Element quer zur Fahrtrichtung zu rutschen. Bei Absprung einen Drehimpuls geben und die Ski 90° gedreht auf das Element aufsetzen, sliden auf dem Belag der Ski, nicht auf den Kanten

#### # Grabs

Grabs sind die Griffe an den Ski oder an die Skibindung, sie können sowohl bei Straight Jumps als auch bei Tricks gemacht werden. Grabs zuerst am Boden üben

- Safety Grab: Außenkante des Skis, hinter der hinteren Bindungsbacken
- Tail Grab: Die Innenkante des oberen Skis weit hinten greifen
- Nose Grab: Die Außenkante des Skis weit vorne greifen

### Notiz

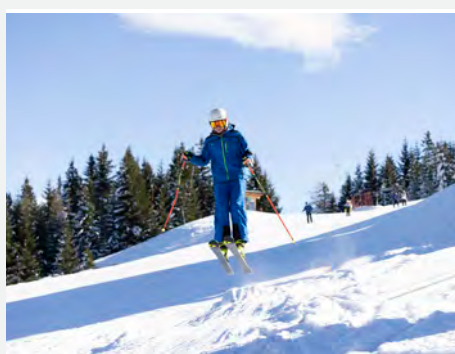
Basics  
11/11

## Kleine Sprünge



Video-QR

### Übung 1 Kleine Sprünge



#### Knotenpunkte

- » Kontrollierte und konzentrierte „Anfahrt“
- » Absprung aus Sprung- und Kniegelenk
- » Abgefederte Landung



Video-QR

### Übung 2 Kleine Sprünge



#### Knotenpunkte

- » Neutrale Position
- » Ski flach am Boden
- » Beidbeiniger Absprung
- » Hochziehen der Arme in der Luft
- » Die Beine Anziehen (kompakte Flugphase)
- » Beidbeinig und mit einer Tiefbewegung landen (nachgeben/abfedern)
- » Weich landen

#### Hinweis:

- Basistechnik Jump aus Freestyle wiederholen
- Zuerst während der Fahrt im flachen Gelände üben
- Über kleine Rampen fahren, zuerst überfahren, dann mit Absprung
- Während der Schrägfahrt von den Kanten abspringen und wieder landen
- Erste „Grabs“ ausprobieren
- Auf erste Butterbox fahren/springen und anschließend von der Box runterspringen

## Spielerischer Ansatz

### # Gewöhnen an den Ski

Mit den Skischuhen gehen, laufen, springen, auf einem Bein stehen oder hüpfen

### # Stopptanz

Alle bewegen sich zu der Musik, wenn die Musik stoppt, müssen alle Kinder aufhören sich zu bewegen, wer sich bewegt, macht eine Zusatzaufgabe (z.B. 5 Hampelmänner)

### # Staffelspiele

2 Gruppen bilden. Eine Strecke markieren und mit einem oder zwei Ski verschiedene Gewöhnungs- und Geschicklichkeitsübungen durchführen.

### # Sprungcompetition

Wer springt in der Querfahrt am höchsten/am öftesten...?  
Über Stäbe/Skistöcke im Fahren springen.

### # Flieger

Die Kinder nehmen beide Hände seitlich raus, dies sind die Tragflächen, nun fliegen sie um die Kurven.

### # Zwerg und Riese

Vor der Kurve machen sich die Kinder so groß wie möglich, nach der Kurve so klein wie möglich.

### # Motorrad – Fahren

Die Arme vor dem Körper strecken als ob ein Motorradlenkrad gehalten wird.

### # Basketball – spielen

Die Kinder haben beide Hände auf der Talseite und dribbeln einen imaginären Ball, kurz vor der Kurve werfen sie den Ball in die Höhe, anschließend wird wieder talseitig weiter gedribbelt.

### # Winken

Es wird mit beiden Händen immer Richtung Tal gewunken.

### # Supermann

Die Talhand ist seitlich an der Hüfte eingestützt, die Berghand ist über dem Talski.

### # Rudern

Mit einem Stock oder Stabi wird talseitig gerudert, vor der Kurve wird das Ruder hochgehalten, nach der Kurve, in paralleler Skistellung wieder weiterrudern.

### # Applaus

Nach jedem Schwung klatschen. Bei kurzen Radien muss das Klatschen schneller erfolgen.

### # Pilze fangen

Markierhütchen willkürlich in einem Spielfeld verteilen, die Kinder versuchen so viele Hütchen wie möglich mit dem Ski zu berühren. Wer schafft die meisten Berührungen?



***„ Wer bremst, verliert! “***



## Gleiten & Fahren Winter **Snowboard**



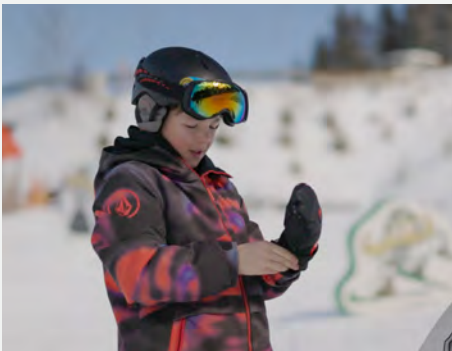
Surfen im Schnee? Das Snowboard ermöglicht es! Der Fahrer steht dabei seitlich zur Fahrtrichtung auf dem Brett und gleitet über den Schnee. Durch Gewichtsverlagerung, Belastungsverteilung der Beine und bewusster Oberkörperrotation kann man sich talabwärts bewegen. Neben dem schnellen und dynamischen Gleiten auf der Piste sieht man viele Snowboarder\*innen die Faszination der Sportart mit akrobatischen Sprüngen im Freestylepark ausleben.

**1** Basics  
1/4**Gewöhnen an die Ausrüstung**

Die ersten Schritte, Gewöhnungs- und Gleichgewichtsübungen sowie Gleitversuche mit dem Snowboard sollen in einem flachen Gelände mit genügend Auslauf erfolgen. Beim Snowboarden wird zwischen Regular und Goofy unterschieden, mit welchem Fuß man am Snowboard vorne steht. Regular = linkes Bein / Goofy = rechtes Bein



Video-QR

**Übung 1**  
**Ausrüstungskontrolle****Knotenpunkte**

- » Board: Länge, Breite, Flex
- » Boots: passend, richtig gebunden
- » Helm geschlossen
- » Skibrille
- » Handschuhe
- » Empfehlung Rückenprotektor



Video-QR

**Übung 2**  
**Board tragen und ablegen****Knotenpunkte**

- » Das Board zwischen den Bindungen greifen und seitlich vom Körper tragen
- » Immer mit der Bindung in den Schnee legen
- » Beim Abschnallen das Board festhalten
- » Stets am Rand der Piste ablegen

**Hinweis:** Snowboardschuhsohle von Schnee säubern

## 1/4 Basics

**Aufwärmen:** Vor jeder Snowboarderfahrt ist es wichtig ein allgemeines Aufwärmen durchzuführen. Ein Schwerpunkt sollte hierbei auf den Handgelenken liegen:

- Handgelenke nach rechts und nach links kreiseln
- Handflächen aneinanderlegen, Finger Richtung Körper zeigen lassen, anschließend vom Körper wegzeigen lassen
- im Schnee sitzen/Vierfüßlerstand, Hände in den Schnee, Hände in alle Richtungen drehen und mit mehr und weniger Gewicht belasten



Video-QR



### Übung 3 Board an- und abschnallen



#### **Knotenpunkte**

Flaches Gelände (in der Ebene):

- » Vorderer Fuß steigt zuerst in die Bindung
- » Main- und Toestrap schließen
- » Hinteren Fuß in die Bindung und Schnallen ( Straps) schließen



Steiles Gelände (im Hang):

- » Zum Hang anschnallen (also Blick zum Hang)
- » Board mit der Bergkante in den Schnee drücken
- » Mit hinterem Fuß zwischen den Bindungen auf das Board steigen.
- » Ferse soll noch auf dem Schnee sein
- » Dann vorderen Fuß anschnallen
- » Zum Hang hinknien und Board umdrehen
- » Dann sitzend hinteren Fuß anschnallen

1 Basics  
1/4

Weitere Übungen



Video-QR

Übung 4

**Hinfallen und Aufstehen über die Frontside**



### **Knotenpunkte**

Hinfallen:

- » Körperschwerpunkt absenken
- » Über Knie und Unterarme abfangen



Aufstehen:

- » Auf die Knie gehen und mit den Armen nahe der Frontside – Kante hochdrücken
- » Oberkörper immer möglichst aufrecht halten

**Notiz**



## 1 Basics 1/4

### Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 4 Hinfallen und Aufstehen über die Backside



#### Knotenpunkte

##### Aufstehen:

- » Mit dem Gesäß möglichst nah an die Backside-Kante rutschen
- » Körperschwerpunkt über das Board bringen, indem mit einem Arm Schwung geholt wird
- » Mit dem anderen Arm zusätzlich vom Boden abstoßen
- » Anschließend aus der tiefen Position aufstehen

##### Hinfallen:

- » Körperschwerpunkt absenken
- » Über Gesäß und runden Rücken nach hinten abrollen.
- » Hände vor dem Körper verschränken



#### Notiz

1 Basics  
1/4

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 5

#### Gleichgewichtsübungen im Stand (beide Füße in der Bindung)



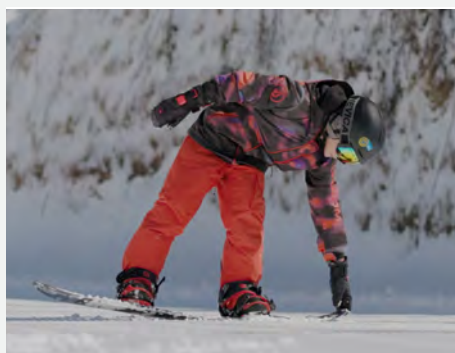
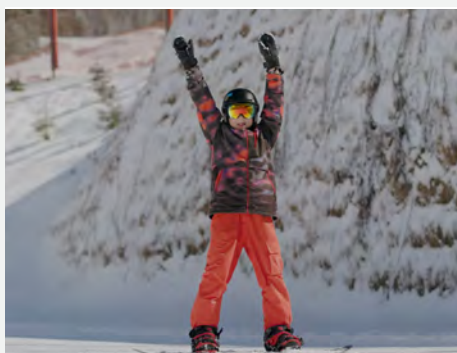
#### Knotenpunkte

- » Beide Knie gleichmäßig gebeugt, Knie zeigen nach vorne Außen
- » Arme seitlich ausstrecken, vordere Hand über der Nase, hintere Hand über dem Tail
- » Schwerpunkt ist zentral und mittig über dem Board



Video-QR

### Übung 6



#### Variationen

- » Aufkanten Frontside und Backside
- » Vor und zurück gleiten
- » Klein und groß machen
- » Nose und Tail berühren
- » Das Board drehen und rutschen
- » Springen (an der Stelle  $-45^{\circ}/90^{\circ}/180^{\circ}$ )

## Notiz

## 1 Basics 1/4

### Weitere Übungen



Video-QR

#### Übung 7

#### Gehen und gleiten (ein Fuß in der Bindung)



#### **Knotenpunkte geradeaus gehen**

- » Der vordere Fuß ist in der Bindung
- » Belastung auf dem vorderen Fuß
- » Mit dem freien Fuß vor bzw. hinter dem Board gehen und das Board vorschieben
- » Fuß nachsitzen
- » Achtung! Freien Fuß immer zwischen den Bindungen lassen
- » Variation: Richtungsänderungen ausprobieren

#### **Knotenpunkte bergauf gehen**

- » Snowboard auf die bergnahe Kante aufstellen und quer zur Falllinie bringen
- » Den freien Fuß oberhalb des Boards stellen
- » Anschließend mit dem freien Fuß einen Schritt machen
- » Dann das Board abheben und nachsteigen
- » Zehenkante in den Schnee drücken, Board nachziehen und wieder auf die Kante stellen





## 2 Basics 2/4

### Gleit- und Schussübungen

Nun werden die oben angeführten Übungen und somit die ersten Gleit- und Schussübungen in einem Gelände mit sicherem Auslauf durchgeführt.

#### Übung 1 Grundstellung



#### Knotenpunkte

- » Mit einem Fuß in der Bindung (Wichtig zum Lift-fahren)
- » Hinteren Fuß vor hintere Bindung auf das Board stellen
- » Fuß-, Knie und Hüftgelenk sind leicht gebeugt
- » Vordere Hand über der Nase, hintere Hand über dem Tail zum Ausbalancieren halten

#### Übung 2 Gleiten

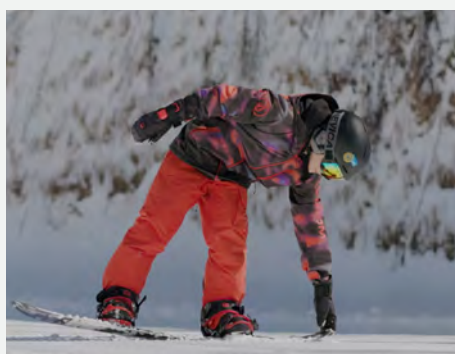


#### Knotenpunkte

- » Mit beiden Füßen in der Bindung stehen
- » Mittellage zentral über dem Board einnehmen
- » Seitlich rutschen/gleiten

#### Variationen Gleichgewicht:

- » Vor- und zurücklehnen
- » Groß und Klein machen
- » Nose und Tail berühren
- » Kleine Sprünge



## 2 Basics 2/4

### Weitere Übungen

#### Übung 3 J - Stopp



**Hinweis:** gegengleich ausprobieren d.h. hinteres Bein hinter das Board in den Schnee stellen

#### Knotenpunkte

- » nur das vordere Bein ist in der Bindung
- » hinteres Bein in die Boardmitte stellen
- » im Auslauf Gewichtsverlagerung auf vorderes Bein und leicht auf die Zehenspitzen steigen
- » auf Zehenkante aufkanten
- » hinteres Bein steigt vor das Board in den Schnee und zieht den Fuß langsam im Schnee mit

#### Notiz

## 3/4 Basics

### Rutschen

Die Grundposition beim Rutschen ist mittig über dem Board. Durch anheben der Zehen kann das Board auf die Backsidekante gebracht werden und durch hinunterdrücken der Zehen und gleichzeitigem Beugen der Knie, wird das Board auf die Frontsidekante gebracht.



Video-QR

### Übung 1 Im Buddy- System



#### Knotenpunkte Backside

- » Hilfestellung von hinten
- » Übender streckt Arme zur Seite oder verschränkt die Arme vor dem Körper
- » Helfender fährt unter den Armen durch und berührt nur wenn notwendig



#### Knotenpunkte Frontside

- » Frontside werden die Hände von vorne entgegengestreckt
- » Helfender steht mit dem Rücken zum Tal

**Hinweis:** Mit Backside rutschen anfangen und dabei nicht an der Hand nehmen, also von vorne sichern, da sonst die Gefahr besteht zu wenig Gewicht auf die Backside zu bringen und vorne überzukippen.

### Notiz

## 3 Basics 3/4

### Weitere Übungen

Durch lösen und belasten der Kanten kann gleichmäßig gerutscht werden.  
Die Hände sind dabei locker vor dem Körper.



Video-QR

### Übung 2 Schräg rutschen



### Knotenpunkte

- » Durch Gewichtsverlagerung schräg zur Falllinie abrutschen
- » Auf rechtes Bein = rutschen nach rechts,
- » Auf linkes Bein = rutschen nach links

**Hinweis:** Front- und Backside üben

### Notiz

## 4 Basics 4/4

### Driftschwung

Anfängergelände mit leichter Neigung wählen, um die ersten Richtungsänderungen zu üben.



Video-QR

### Übung 1 Feinform



### Knotenpunkte

- » Fahrverhalten auflösen (Hochgehen)
- » Gleichzeitiges Flachlegen des Boards
- » Vor- und Einwärtsbewegung des Körperschwerpunktes
- » Orientieren in die neue Richtung
- » Umkanten und weiter orientieren Richtung Kurvenverlauf
- » Fahrverhalten aufbauen (Tiefgehen)
- » Gedriftet fertig steuern

### Notiz

## 4 Basics 4/4

### Weitere Übungen

Zuerst mit Helfer eine einzelne Kurve auf beide Seite üben (einzelner Driftschwung mit Hilfe). Danach die Richtungsänderung ohne Helfer üben. Als weiterer Step 1 1/2 Kurven üben, d.h. in der Falllinie starten und dann aus der Falllinie hinaus und wieder hinein steuern. Das Einanderreihen der Kurven bildet den Abschluss.



Video-QR

### Übung 3 Einzelner Driftschwung mit Hilfe



**Hinweis:** Helfer kann ohne Board unterstützen oder mit Board um das Kind herumfahren



Video-QR

### Übung 4 Einzelner Driftschwung ohne Hilfe



### Knotenpunkte

- » Helfer nimmt das Kind an die Hand und begleitet es um die Kurve
- » Steigerung: Helfer steht unter dem Kind und gibt nur kurz die Hand

### Knotenpunkte

- » Bewegungsablauf wie in der Bewegungsbeschreibung Feinform
- » Front- und Backside Kurven einzeln üben

## Spielerischer Ansatz

### # Staffelspiel 1

Es wird eine Strecke mit Start und Endpunkt im Flachen markiert, die Kinder werden in Teams aufgeteilt und gehen/gleiten nun die markierte Strecke, anschließend wird abgeklatscht und das nächste Kind startet.

### # Staffelspiel 2

Bergauf, es wird eine Strecke leicht bergauf markiert, die Kinder laufen nun Bergauf und rufen „Ziel“, dann darf das nächste Kind bergauf starten.

### # Hindernisparcours

Mit Hütchen, Seilen etc. einen Hindernisparcours mit Slalom, Kurven Gleitpassagen bauen, die Kinder müssen diesen Parcours nun absolvieren und möglichst nicht aus dem Gleichgewicht kommen.

### # Wettrennen

Alle Kinder starten gleichzeitig. Wer schafft zuerst eine bestimmte Distanz?  
Wer kann am längsten Gleiten? Wer ist als erstes zu einer Markierung bergauf gelaufen?

### # Gaspedal und Bremse

Auf der Backside die Füße nach unten drücken bedeutet man wird schneller. Bringt man die Füße nach oben wird man langsamer.

### # Cowboy

Die Knie aktiv nach außen drücken. In dieser Cowboyhaltung nehmen die Kinder eine tiefere Position ein.

### # Krallen

Auf der Frontside die Zehen in den Hang krallen.

### # Butter aufs Brot

Ziel ist eine gleichmäßig gerutschte Spur in den Schnee zu ziehen. Diese erinnert an ein geschmiertes Butterbrot.

### # Fallendes Blatt

Immer abwechselnd nach rechts und nach links rutschen.

### # Kellner

Die vordere Hand wischt bei der Frontside Kurve den Tisch ab = Handfläche nach unten. Leichte Bewegung Kurve einwärts. Bei der Backside Kurve serviert der Kellner, dies bedeutet Handfläche nach oben, leichte Bewegung Kurve auswärts.

### # Model

Hände in die Hüften stützen / vor der Brust verschränken / hinter dem Rücken greifen

### # Menschenslalom

Die Gruppe steht mit etwas Abstand untereinander, das oberste Kind fährt nun Slalom, um die einzelnen Kinder und setzt sich unten wieder hin, dann startet erneut das oberste Kind.

### # Skateboard fahren

Belastung auf dem vorderen Fuß, mit freiem Fuß anschieben, anschließend den Fuß aufs Board stellen und gleiten.

***[www.meinkindimспорт.at](http://www.meinkindimспорт.at)***