

Ski-Gymnastik war gestern

– fit werden für eine Ski-Ausfahrt

Manuela Brugger, Wiesbaden

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

Zeit	4 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 5–9
Ort	Sporthalle
Ziel	Vorbereitung auf die Skifahrt
Kompetenzen	Skifitness; Gleichgewicht halten; Gleit-, Fahr- und Stützfahrungen machen; Bewegungsrepertoire erweitern
Vorkenntnisse	keine

Fachliche Hinweise

Früher sprach man von „Ski-Gymnastik“, heute lauten die meisten Begriffe zur wintersportlichen Vorbereitung „Workout/Fitness für den Wintersport“. Doch egal, wie es genannt wird, ist es unerlässlich, sich mit Ausdauer und Training bestimmter Muskelpartien (beim Skifahren vor allem Gesäß, Oberschenkel und Waden) zu beschäftigen, wenn man Muskelkater und Frust vermeiden will.

Auch den Sicherheitsaspekt sollte man nicht außer Acht lassen: Eine geistige und sportliche Vorbereitung gewährt Sicherheit beim Skifahren. Wer zu wenig Kraft mehr hat, gefährdet sich und andere. Um beim späteren Skifahren Unfälle, Verletzungen und Muskelschmerzen zu vermeiden, sollten sich die Schüler zuvor nicht nur mental damit beschäftigen, sondern sich einige Wochen vor der Reise auch körperlich fit machen, um Spaß und Erfolg im Schnee zu erleben.

In den folgenden Materialien wird ein geeignetes Ski-Workout aufgezeigt.

Praktische Tipps

Bevor die Schüler die Ski-Ausfahrt antreten, sollten sie ca. sechs Wochen vorab ihre Ausdauer trainieren, sodass sie einen 10- bis zwanzig-minütigen Ausdauerlauf durchhalten. Als Alternative zu den Aufwärmspielen zu Beginn einer Stunde könnten also auch Ausdauerläufe stattfinden.

Wenn die Schüler den Ablauf eines Einzeltrainings noch nicht kennen, planen Sie hierfür eine Extra-Doppelstunde ein. Stellen Sie sicher, dass die Schüler die Aufgaben verstanden haben und richtig durchführen. Außerdem sollte eine körperliche Überforderung bei den Übungen vermieden werden. Differenzieren Sie nach Leistungsvermögen Ihrer Lerngruppe (z. B. weniger Stationen aufbauen, Aufgaben auf unterschiedlichem Niveau anbieten, homogene Trainingspartner oder -gruppen zusammenstellen usw.).

Berechnen Sie evtl. mit Ihrer Schulleitung und anderen Fachkollegen, ob Sie am Ende der Unterrichtseinheit oder auch zwischendurch in der Aula oder in der Halle zusätzlich skigymnastische Übungsbauten anbieten. DVDs oder Internetportale liefern hierzu Filme, die eingespielt werden können und die Schüler zum Mitmachen animieren. Währenddessen können Sie den Schülern direkte Hilfen oder Korrekturen geben.

M 1**Bergsteigen****Übung****Material**

1 Langbank

Beschreibung

Steige mit schnellem Tempo seitlich über die Bank. Setze dabei die Füße abwechselnd auf.

Beachte

Setze mit der ganzen Fußfläche auf. Nicht springen!

**M 2****Zickzack-Läufe****Übung****Material**

6 Reifen

Organisation

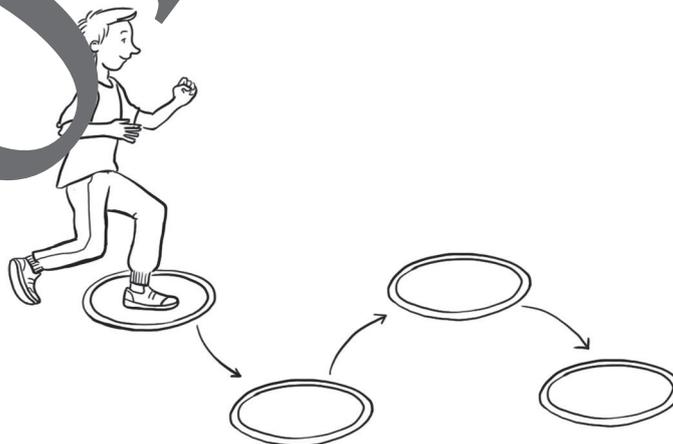
Die Reifen mit etwas Abstand zueinander schräg versetzt anlegen.

Beschreibung

Springe einbeinig im Zickzack durch die Reifen.

Beachte

pro Reifen nur ein Fußkontakt



M 3**Hügelsprünge****Übung****Material**

5 kleine Kästen, 5 kleine Matten

Organisation

Abwechselnd Kästen und Matten ohne Abstand in einer Reihe aufbauen.

Beschreibung

Springe beidbeinig von den Kästen auf die Matten.

Beachte

Die Beine bleiben geschlossen.

Variation

Springe beidbeinig über die Kästen.

**M 4****Wedeln****Übung****Material**

1 kleine Matte, 1 Sprungseil

Organisation

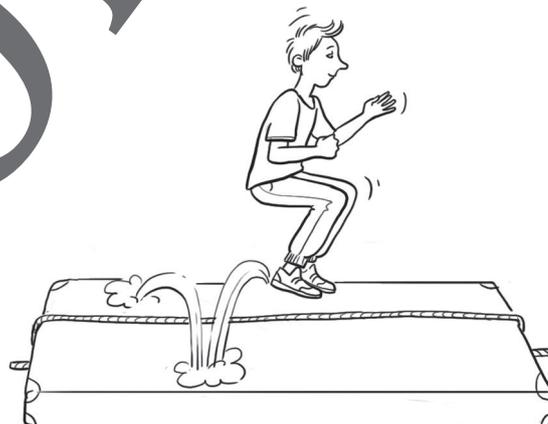
Das Seil in der Mitte längs auf die Matte legen.

Beschreibung

Springe schnell und beidbeinig links und rechts über das Seil.

Beachte

Die Beine bleiben geschlossen.



M 13**Skibob fahren****Übung****Material**

1 Rollbrett, 2 Holzstäbe, 5–6 Hütchen

Organisation

Mit zwei Hütchen Start und Ziel markieren.

Beschreibung

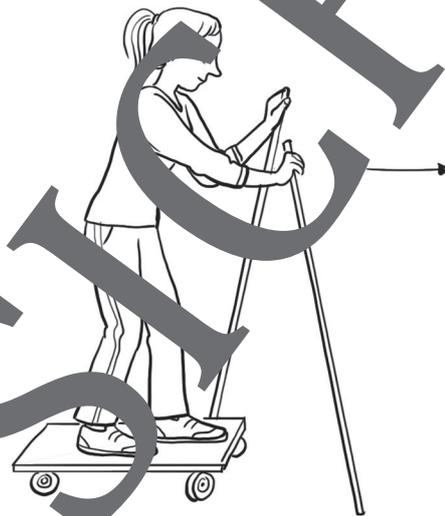
Stelle dich auf das Rollbrett und stoße dich mit den Stäben ab.

Beachte

Du kannst dich von deinem Partner leicht anschließen lassen.

Variationen

- Verändere deine Position auf dem Rollbrett, z. B. knien, im Schneidersitz usw.
- Stelle die restlichen Hütchen in einigem Abstand auf. Fahre nun Slalom durch die Hütchen.

**M 14****Skirenne****Übung****Material**

1 Pedalo[®], 2 Holzstäbe, 2 Hütchen

Organisation

Mit den Hütchen Start und Ziel markieren.

Beschreibung

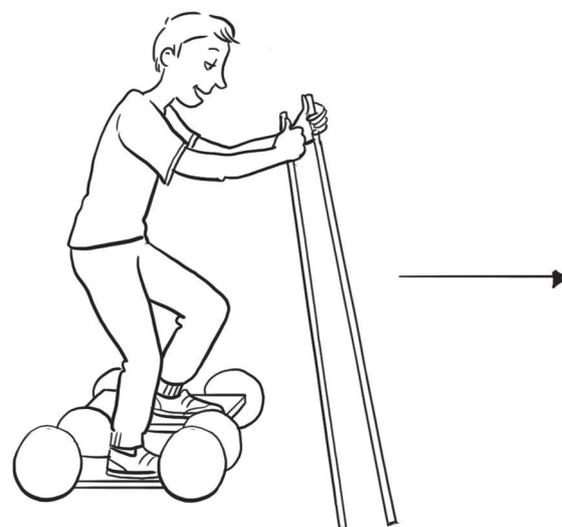
Fahre auf dem Pedalo[®] bis zum Ziel und wieder zurück.

Beachte

Du kannst dich von deinem Partner anschließen lassen.

Variation

Probier es aus, mit und ohne die Stäbe zu fahren.



M 17**Gratwanderung****Übung****Material**

1 Weichbodenmatte, 1 Langbank, 1 Ball

Organisation

Die Bank umgedreht und mittig auf die Weichbodenmatte legen.

Beschreibung

Balanciere über die Bank.

Variationen

- Versuche, mit geschlossenen Augen über die Bank zu laufen (dein Partner kann dir dabei die Hand geben).
- Versuche, während des Balancierens einen Ball zu fangen, den dir dein Partner zuwirft.

**M 18****Snowboardfahren****Übung****Material**

1 Rollbrett, 1 Seil

Organisation

Ein Schüler stellt sich seitlich auf das Rollbrett und hält ein Seil mit einer Hand fest. Der Partner stellt sich neben das Rollbrett und hält das andere Ende des Seils fest.

Beschreibung

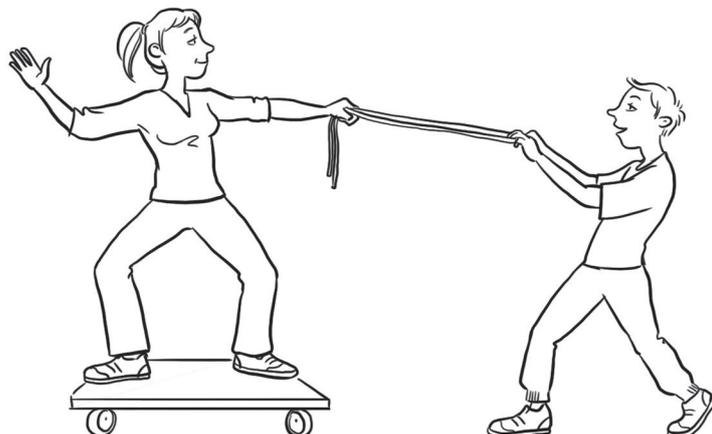
Lasst dich von deinem Partner vorsichtig zu einer Seite ziehen. Wechselt nach einiger Zeit die Seite und die Rollen.

Beachte

Bestimmst, wie stark dich dein Partner ziehen darf!

Variation

Probiere aus, dich mit geschlossenen Augen ziehen zu lassen.



Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

