

Boardsport

in der Grundschule

Idee

- Erlernen und Verbessern von Bewegungsstrukturen, Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Koordination
- Trendsportart “Boardsport“ als treibende Kraft in der Entwicklung von Kindern:
 - Individuelle Wahrnehmung des Körpers und Stärkung der motorischen Fähigkeiten
 - Emotionale Weiterentwicklung durch Erlernen neuer Fähigkeiten -> Stärkung des Selbstbewusstseins durch Überwindung von Ängsten und Stellen neuer Herausforderungen
 - Kommunikation und Koordination in der Gemeinschaft -> Förderung der sozialen Fähigkeiten
 - Übung von Disziplin und Ausdauer beim Erlernen der olympischen Boardsportarten kann auch in anderen Lebensbereichen angewendet werden
 - Freie und kreative Förderung für nachhaltige Begeisterung an neuen Bewegungen
 - Förderung eines gesunden Lebensstils und Respekt im Umgang mit der Natur
- Entwickelt und umgesetzt von RegionaltrainerInnen, Staatl. geprüften SnowboardlehrerInnen und SportwissenschaftlerInnen



Wie?

In der Halle

- 4 Unterrichtseinheiten an 2 Tagen (je 2UE)
- Ende Oktober – Mitte Dezember
- Spielerischer Aufbau mit Einzel-, Gruppen- und Partnerübungen
- Einheiten sind methodisch aufeinander aufgebaut
- Spielerische Integration des Ernährungsthemas

Im Schnee

- 4 Unterrichtseinheiten (3h) Snowboardunterricht im Schnee
- Mitte Dezember – Ende Januar (unter der Woche)
- Freiwillige Teilnahme – Erziehungsberechtigte müssen zustimmen
- Leihhausrüstung wird gestellt
- Kosten: 15€ pro Kind (zzgl. Leihhausrüstung 10€)

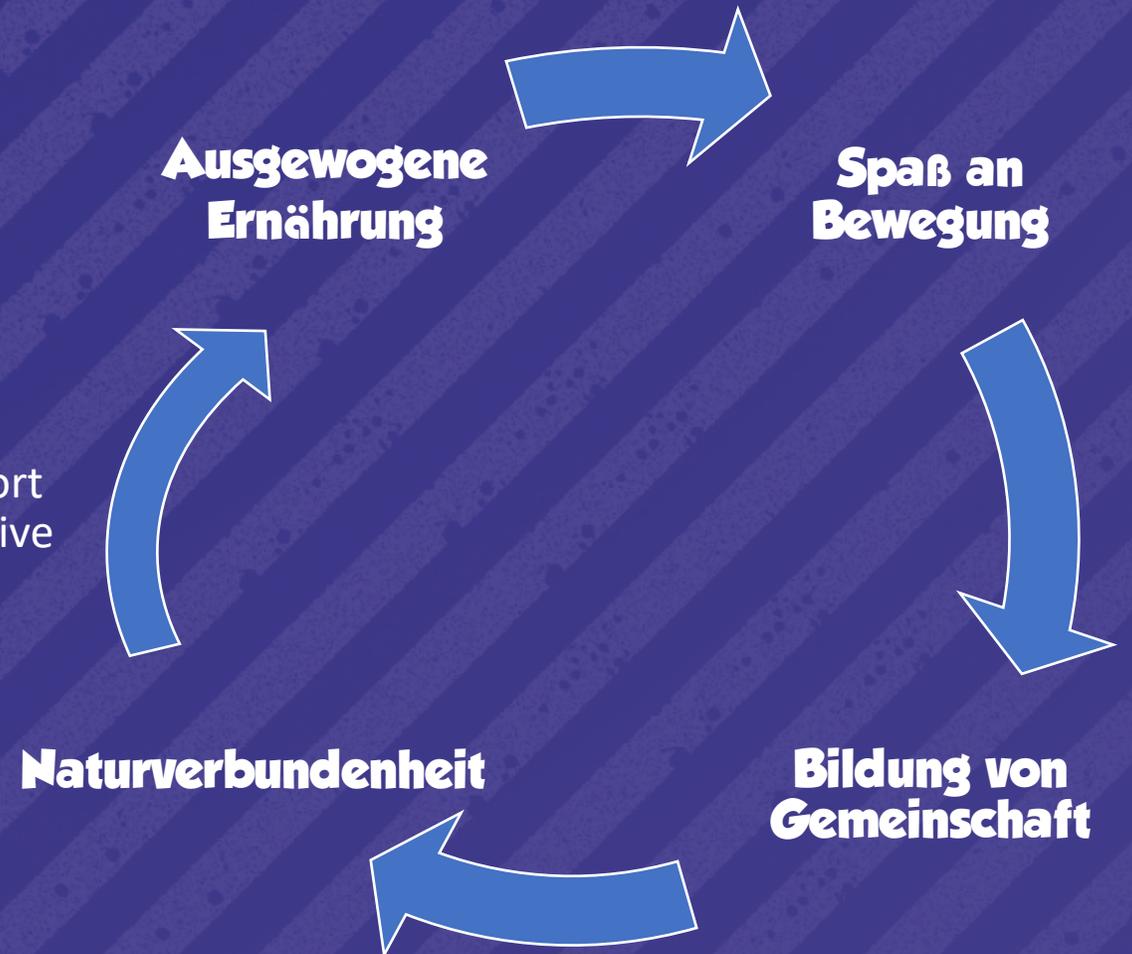
Danach

- Verschiedene Möglichkeiten nachhaltig weiter an Programmen teilzunehmen
- In regionalen oder überregionalen Vereinen und im Shred Kids Nachwuchsprogramm

Ernährung - 1 UE

Ziel: Entwickeln des Bewusstseins für die eigene Ernährung und deren Auswirkung auf Gesundheit und Umwelt

- wird in den Halleneinheiten spielerisch integriert
- Ernährung bildet in Kombination mit Bewegung die Basis körperlicher Gesundheit für Menschen aller Altersgruppen
- Motivation zur gesunden Ernährung auf Grund von Boardsport als Hobby -> mehr Ausdauer und Energie, verbesserte kognitive Entwicklung und Konzentration, mentale Gesundheit
- Kinder sollten frühestmöglich über gesunde Ernährung lernen, da Essgewohnheiten im Grundschulalter geprägt werden



In der Halle – 1. und 2. UE

Ziel: Kennenlernen, Vorbereitung auf Snowboardspezifische Fähigkeiten, erste Einheit Ernährung

- Kennenlernen Coaches und Kinder
- Aufbau der benötigten Elemente, Kennenlernen der Ernährungspyramide

Übung	Kompetenzen	Organisationsform
Bodenturnen (Rolle vor- / rückwärts, Drehsprung, Sprung vom Kasten mit Freestyle-Element)	kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Sprungerfahrungen	Geschlossenes- (Bodenturnelemente) / offenes Konzept (Sprung von Kasten), Einzelnes Durchlaufen eines Parcours
Sprung von kleinem Trampolin auf Mattenberg mit Freestyleelementen (von Rolle vorwärts auf Matte bis zu Flugrolle, oder Umsetzung eigener Ideen)	kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Sprungerfahrung	Offenes Konzept, Einzelnes Springen
Balancieren auf Seil, Balancieren auf umgedrehter Bank (mit Zuwerfen eines Balles, vor- und rückwärts)	Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit	Offenes Konzept Einzelnes Durchlaufen, Bälle werden von Schülern geworfen, evtl. mit Hilfestellung
Bälle innerhalb eines Mattenrechtecks auslegen und eine Weichbodenmatte drüberlegen. Ein oder mehrere Schüler ist/sind auf der Matte und die anderen ruckeln	Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit	Offenes Konzept, einzeln, oder zu zweit auf die Matte, die anderen Schüler ruckeln

In der Halle – 3. und 4. UE

Ziel: koordinative und snowboardspezifische Fähigkeiten, zweite Einheit Ernährung

- Gemeinsamer Aufbau Koordinationsparcour
- Spielerische Integration der Ernährungslehre

Übung	Kompetenzen	Organisationsform
Koordinationsparcour (mit Markierungen am Boden, die betreten werden sollen; verschiedene Hindernisse)	Rhythmusfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Sprungerfahrungen	Offenes Konzept, Einzelnes Durchlaufen eines Parcours , dann Einbau Ernährung mit Lebensmittelpuzzle
Spooner Fortbewegen mit dem Spooner, drehen und dabei die Auswirkungen des Klein- und Großmachens erfahren	Verbesserung der sportgerätspezifischen Gleichgewichtsfertigkeit, Erlernen der Fortbewegungstechnik im Stand, Anwenden von Grabs, Erlernen der Grundposition	Offenes Konzept, der Trainer zeigt Möglichkeiten auf, die Schüler sammeln Erfahrung explorativ
Riglets ohne Bindung, Schüler ziehen sich gegenseitig (forward und switch)	Verbesserung der sportgerätspezifischen Gleichgewichtsfertigkeit, Anwenden von Grabs, Erlernen der Grundposition, Gewichtsverteilung entlang der Boardlängsachse, Gleiterfahrung auf Snowboard	Offenes Konzept, der Trainer zeigt Möglichkeiten auf, die Schüler sammeln Erfahrung explorativ
Riglets mit Bindung, auf Weichbodenmatte	Verbesserung der sportgerätspezifischen Gleichgewichtsfertigkeit, Anwenden von Grabs, Sprungerfahrungen mit Board an den Beinen Erlernen der Grundposition, Gewichtsverteilung entlang der Boardlängsachse,	Offenes Konzept, der Trainer zeigt Möglichkeiten auf, die Schüler sammeln Erfahrung explorativ
Riglets mit Bindung, Schüler ziehen sich gegenseitig durch einen Parcours auf einer Bodenturnmatte (springen, ducken, tailpress, 180,...)	Verbesserung der sportgerätspezifischen Gleichgewichtsfertigkeit, Anwenden von Grabs, Erlernen der Grundposition, Gewichtsverteilung entlang der Boardlängsachse, Sprungerfahrungen mit Board an den Beinen, Gleiterfahrung auf Snowboard mit Bindung	Geschlossenes Konzept
Fahren mit Longboard	Verbesserung der sportgerätspezifischen Gleichgewichtsfertigkeit, Anwenden von Grabs, Sammeln von Gleiterfahrungen Erlernen der Grundposition, Gewichtsverteilung entlang der Boardlängsachse	Offenes Konzept, Schüler sollen sich gegenseitig helfen und anschieben

Schneetag

Ziel: Kids nachhaltig am Snowboarden zu begeistern, sicheres Verhalten am Berg im Winter, Naturverbundenheit stärken und Gemeinschaftsgefühl schaffen, Spaß an neuen Bewegungen

- 3h spielerischer Snowboardunterricht mit speziell ausgebildeten Kids-Snowboard-Coaches
- Findet nachmittags statt, sodass Schulunterricht geregelt ablaufen kann
- Sicherheit und Spaß im Schnee stehen im Vordergrund
- Leihmaterial wird gestellt, die Größen werden vorher abgefragt
- Erste Schritte für den Unterricht: Boardhandling, Fallschule, Rollern, Gleiten, Bremsschwung, Rutschen auf Front- und Backside, Schrägfahrt, erste Sprünge, erste Kurven, Sicherheit, Spaß im Schnee
- Ggf. auch Gruppe für Fortgeschrittene, falls es Kinder mit Vorerfahrung gibt
- Steile Lernkurve, da bereits Vorübungen an den Hallentagen erfolgt sind

Nachhaltigkeit

- Zusammenarbeit mit regionalen und überregionalen Vereinen & Verbänden:



Kostenpunkt

- Aufgrund des ganzheitlichen Konzepts kann dieses Programm durch Förderprogramme finanziert/unterstützt werden (z.B. durch das Konzept “Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben“ → [Link](#))
- Rechenbeispiel zur Abdeckung der Personalkosten vor Ort:

Kosten Hallenprogramm pro Schulklasse 350€

Private Kostenabdeckung des Schneetages (freiwillige Teilnahme):

Kosten pro Kind 15€

Kosten Leihhausrüstung 10€

Projektleitung



Ann Katrin Wulf

- B.Sc. Sport, Erlebnis und Bewegung (Sporthochschule Köln)
- Level 3 Snowboardlehrerin
- Übungsleiterin Gesundheits- und Präventionssport
- Shred Kids Eventorganisation und Umsetzung, sowie Shred Kids Coach

Kontakt

info@shred-kids.de

+49 151 58162921