

Snowboard – Einsteiger

Snowboard tragen & sicher ablegen

Beschreibung

Wir tragen das Board seitlich am Körper, um Zusammenstöße mit anderen Wintersportlern zu vermeiden. Die Bindungen sind dabei außen.

Zum Ablegen des Snowboards wird dieses mit dem Belag nach oben in den Schnee gelegt, so dass sich die Bindung in den Schnee „krallt“ und ein Wegrutschen verhindert. Das Snowboard sollte dabei immer quer zum Hang im Schnee positioniert werden. Achte unbedingt darauf, dass sich deine SuS von Anfang an angewöhnen, ihr Board immer auf diese Weise abzulegen.

Übungen:

- Zeige verschiedene Tragemöglichkeiten!
- Geht durcheinander, ohne euch zu berühren.
- Gehe durch einen Stangenwald ohne die Stangen zu berühren.
- Übergebt das Brett von einem SuS zum nächsten (Staffel).

Variationen

- Gondel fahren: Eine Fläche markieren und in diese mit den Boards in der Hand einsteigen und wieder aussteigen. Größe der Gondel variieren. Die SuS sollen sich dabei im besten Fall nicht berühren.
- Destaster: Jeder SuS sucht sich in Gedanken einen Partner. Auf Kommando rennt jeder x-mal um diesen Partner herum. Dabei können Richtungs- und Partnerwechsel eingebaut werden.

Lernziele

Ausrüstung kennenlernen - Boardhandling – **Snowboard tragen & sicher ablegen**

Hinweise

Sensibilisiere die SuS auf einen sicheren und rücksichtsvollen Umgang mit dem Board, um keine anderen Wintersportler zu gefährden.

Organisation

Nutze Bodenmarkierungen, um einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen!

Weiterführende Literatur

Lehrplan:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2012\): DSV-Lehrplan Snowboard. Planegg.](#)

Ringbuch für die Praxis:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2016\): Unterrichten leicht gemacht - Snowboard, Band 1-3. Planegg](#)

DSLVL-Lehrplan „Snowboarden einfach“ Seite 43 - 44