

## Snowboard – Einsteiger

# Mit beiden Füßen in der Bindung

### *Beschreibung*

Die Position und die Beweglichkeit auf dem Board spielen eine zentrale Rolle für die weitere Entwicklung. Deine SuS sollen möglichst früh die Bedeutung der Position und der grundsätzlichen Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen.

Spätestens jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, bei dem du deinen SuS die neutrale Position erklärst. Achte dabei auf einen aufrechten Oberkörper. Mache deinen SuS klar, dass dies die Position ist, die sie bei den nächsten Lernschritten immer wieder einnehmen müssen.

### **Übungen:**

- Stellt euch im Kreis auf und übergebt einen Gegenstand (z. B. Ball).
- Stelle dir vor du sitzt locker wie ein Cowboy im Sattel.
- Nimm eine Torwartposition ein und fange die Schneebälle des Partners.
- Wippe nach vorne und hinten, so dass Nose und Tail etwas abheben.
- Springe hoch und drehe das Board („Stern springen“, „Uhrzeitspringen“).
- Springe hoch und lande ganz leise.
- Federe deinen Sprung weich ab und bleibe in dieser Landeposition stehen. Nimm die neutrale Position mit geschlossenen Augen ein.
- Nutze die Bewegungsmöglichkeiten maximal aus, ganz tief/hoch, ganz nach vorne/hinten, zur Nose/Tail gedreht.
- Halte die stabile Position, während dein Partner versucht, dich aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Mache einen Nosepress und einen Tailpress im Stand.
- Nehme eine tiefe Position ein und schiebe das Board unter dem Körper von vorne nach hinten und zurück.

### *Variationen*

- Uhrzeit springen: Der LuL sagt die Uhrzeit an, die SuS springen in die Position des kleinen Zeigers.
- Auf der Kante balancieren: Wer schafft es, am längsten auf der Frontside-/Backsidekante zu balancieren?
- Wer schafft es, am weitesten um seine eigene Achse zu springen?

### *Hilfsmittel*

- Eben Fläche
- HackySack
- kleiner Ball

### **Voraussetzungen**

Mobilisieren mit einem Fuß in der Bindung.

### **Lernziele**

Erstes Positionieren und Agieren auf dem Snowboard - Mobilisieren – **Mit beiden Füßen in der Bindung**

### **Hinweise**

- Schaffe schülerorientierte Metaphern. „Mach dich klein wie ein Zwerg, groß wie ein Riese“.
- Eine neutrale Position auf dem Board ist die Grundlage für den weiteren Lernprozess. Die Position sollte achsneutral mit leicht gebeugten Sprung-, Knie- und Hüftgelenken sein. Die Arme hängen entspannt an der Seite. Nur der Blick geht in die Fahrt- bzw. Bewegungsrichtung, Rumpf und Beine bleiben im besten Fall starr.
- Versuche den SuS in möglichst großem Umfang Bewegungserfahrung zu ermöglichen. Diese stellen das Fundament für den weiteren Lernweg dar. Lass dir genügend Zeit und übe auf vielseitige Art und Weise!

### **Organisation**

Ein sicherer Stand ist jetzt besonders wichtig, da deine SuS ihren Standort selber nur noch bedingt verändern können. Jeder SuS braucht genug Platz, um im Zweifelsfall nach vorne und hinten fallen zu können.

### **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 52 - 55