

Snowboard – Einsteiger

Gleiten in der Falllinie

Beschreibung

Mit einem Fuß in der Bindung

Wir verlassen die Ebene und suchen uns ein ganz leicht fallendes Gelände. Der Bereich sollte möglichst einen großen Auslauf oder Gegenhang haben und wenig frequentiert sein. Das Gleiten mit einem Bein in der vorderen Bindung ist die Weiterentwicklung des Rollerfahrens und die Vorstufe für das Gleiten mit beiden Beinen in der Bindung. Der SuS richtet das Board in die Falllinie aus und stellt sein hinteres Bein vor die hintere Bindung auf das Rutschpad.

Übungen:

- Fahre in neutraler Position mit aufrechtem Oberkörper.
- Fahre entlang eines Seils.
- Beuge und Strecke das vordere Bein, achte dabei auf einen aufrechten Oberkörper.
- Bewege dich nach vorne und nach hinten.
- Hüpfle mit dem vorderen Bein ab, so dass die Nase leicht abhebt.
- Drücke die Zehen in den Schnee, so dass das Board aus der Falllinie heraus fährt (bis zum Stand).
- Drücke die Fersen in den Schnee, so dass das Board aus der Falllinie heraus fährt (bis zum Stand).
- Drücke abwechselnd die Zehen und Fersen in den Schnee, und du wirst sehen, dass das Board eine leichte Schlangenlinie fährt.

Mit beiden Füßen in der Bindung

Die erste Fahrt mit angeschnalltem Board ist immer ein besonderer Moment. Allerdings steigen auch die Herausforderungen des Boardhandlings. Am Hang ist das Anschlallen, Aufstehen, Stehen und Losfahren nicht mehr so einfach. Das Board muss immer genau 90° zur Falllinie ausgerichtet werden, damit es nicht gleich wegrutscht. Zeige deinen SuS, wie das geht und gib ihnen falls nötig auch eine Hilfestellung.

Sportliche SuS können ihr Brett selbstständig in die Falllinie drehen oder sogar einspringen. Vorsichtigeren solltest du erst einmal eine Hilfestellung anbieten. Um Kollisionen zu vermeiden, solltest du den Bereich markieren, in dem die SuS wieder aufsteigen. Um die Frequenz der Schülerfahrten zu erhöhen, kannst du an zwei Stationen parallel und im Umlaufbetrieb trainieren. Die verschiedenen

Übungen sollten mit jedem Fuß voraus ausgeführt werden. Dies fördert Bewegungserfahrungen und die Vielseitigkeit deiner SuS.

Übungen:

- Fahre in neutraler Position mit aufrechtem Oberkörper.
- Beuge und Strecke die Beine, achte dabei auf einen aufrechten Oberkörper.
- Bewege dich nach vorne und nach hinten.
- Versuche mit der Hand das Board zu berühren.
- Springe während der Fahrt einmal oder mehrmals hoch.
- Drücke die Zehen in den Schnee, so dass das Board aus der Falllinie heraus fährt (bis zum Stand).
- Drücke die Fersen in den Schnee, so dass das Board aus der Falllinie heraus fährt (bis zum Stand).

Variationen

- Laola-Welle: Wie im Fußballstadion wird während der Gleitphase eine Laola-Welle gemacht. Diese kann ganz langsam oder auch etwas schneller ausgeführt werden.
- Dschungel: Eine kleine Dschungelexpedition fern in Afrika. Beim Losfahren mit dem Snowboard müssen sich die SuS mit der Machete den Weg frei schlagen. Dann kommt ein Bach, in dem Krokodile leben. Hier heißt es darüber springen, oh, zu kurz, da sitzt ein Krokodil auf unserem Tail. Jetzt schnell weit nach vorn lehnen, damit es uns nicht in die Wade beißt.

Hilfsmittel

- Ball
- HackySack
- Seile
- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Rollerfahren

Lernziele

Erstes Positionieren und Agieren auf dem Snowboard - Mobilisieren – **Gleiten in der der Falllinie**

Hinweise

- Leicht geneigte Fläche mit Auslauf oder Gegenhang, nicht seitlich hängend, Hütchen zum Markieren sind optimales Gelände!

- Überprüfe stets, ob deine Markierung mit der Falllinie übereinstimmt und korrigiere gegebenenfalls deine Linie.
- Überprüfe stets, ob das Fahrtempo passt und korrigiere gegebenenfalls die Höhe des Startpunktes.
- Die meisten SuS werden das Board im Sitzen anschnallen. Zeige ihnen auch, wie man im Stehen anschnallt.
- Zeige deinen SuS, wie man sich mit dem Board am Hang ein Standplateau in den Schnee macht.
- Einfache Gummimatten aus dem Autozubehör am Startpunkt erleichtern den SuS ein selbstständiges Aufstehen und Losfahren.
- Je mehr Übungszeit in diesem Bereich, desto besser wird später das Kurvenfahren funktionieren.

Organisation

Wichtig ist, dass die Fahrten genau entlang der Falllinie verlaufen. Überlege dir, in welche Richtung Wasser abfließen würde, und markiere dann den Start- und Endpunkt durch optische Hilfsmittel. Dadurch wird auch ein reibungsloser Umlaufbetrieb möglich.

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 57 - 61