

## Snowboard – Einsteiger

# Anhalten

### *Beschreibung*

Drücke beim Gleiten in der Falllinie die Zehen des vorderen Fußes in den Schnee. Warte ab, bis das Brett dreht und auf der Frontsidekante abrutscht.

Drücke beim Gleiten in der Falllinie die Ferse des vorderen Fußes in den Schnee. Warte ab, bis das Brett dreht und auf der Backsidekante abrutscht. Sobald sich das Board aus der Falllinie dreht, musst du den Aufkantwinkel halten, indem du auf der Frontsidekante die Zehen in den Schnee drückst bzw. auf der Backsidekante die Zehen aus dem Schnee hebst. Um den Dreheffekt zu erhöhen, können die SuS ihr Hüft- und Kniegelenk in die Richtung drehen, in welche sie anhalten möchten.

Der Schlüssel zum Erfolg ist hierbei oft die Geduld. Deine SuS müssen lernen zu warten, bis das Brett reagiert und zu drehen beginnt.

### **Übungen:**

- Bremspedal: Der SuS hat unter seinem vorderen Fuß ein imaginäres Bremspedal. Dieses drückt er, wenn er eine Kurve fahren möchte, je nach gewünschter Richtung, entweder mit der Ferse oder mit den Zehen des vorderen Fußes. Zum Anhalten reguliert man die Belastung zurück auf beide Beine und belastet die Bergkante gleichmäßig.
- Taschenlampe: Die SuS stellen sich vor, sie fahren durch einen dunklen Wald. Um den Weg besser zu erkennen, haben sie in der vorderen Hand eine Taschenlampe. Damit der Weg immer gut sichtbar ist, muss der Lichtkegel der Taschenlampe in die Richtung leuchten, in die der SuS fahren möchte.

### *Hilfsmittel*

- Markierungshütchen
- Seile
- Thera-Band
- Schaumstoffstange

### *Voraussetzungen*

Gleiten mit beiden Füßen in der Bindung.

## Lernziele

Erstes Positionieren und Agieren auf dem Snowboard - Aus der Falllinie Bremsen und Anhalten – **Anhalten**

## Hinweise

- Wähle zunächst eine Startposition, die nicht ganz in der Falllinie liegt.
- Wähle den Winkel nach und nach steiler, bis das Brett in der Falllinie startet.
- Warte zu Beginn beim Gleiten eine Sekunde bevor du mit der Aktion startest.
- Gleite bis zu einer Markierung, bevor du mit der Aktion startest.
- Bei ängstlichen SuS stets Hilfestellung anbieten.
- Mit Backside-Anhalten beginnen, danach Frontside-Anhalten.
- Oft ist es sinnvoll, während der Fahrt die Belastungszustände bildlich zu beschreiben, z. B. „Drücke auf die Zehen“, damit ein Sturz (Verkanten) vermieden wird. Gerade im flachen Gelände können Stürze über die BS-Kante sehr schmerzhaft sein.
- Häufig lehnen sich deine SuS mit dem ganzen Körper nach innen, um das Brett aufzukanten und fallen dabei um. Bei diesem Lernschritt benötigen wir aber keine Kurvenlage, da die Geschwindigkeit noch zu gering ist. Achte auf einen aufrechten Oberkörper und auf die Bewegung im Sprung- und Kniegelenk.

## Organisation

Der Umlaufbetrieb ist die gängigste Organisationsform für das Bremsen und Anhalten im leicht geneigten Gelände. Die SuS können zum Startpunkt Rollerfahren; wird dies mit der Zeit zu anstrengend, können sie das Board auch abschnallen und den Hang mit dem Board in der Hand hinauf laufen.

## 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 62 - 64