

Snowboard – Experten

Sportliches Carven - Kantendruck gezielt erhöhen, vermindern & anpassen

Beschreibung

Um in jeder Situation bei schwierigen Bedingungen ständig die Kontrolle über unsere Kante zu haben, versuchen wir den Kantendruck ständig anzupassen. Wir fahren mit aktiver Kantbewegung in der Kurvensteuerung.

Übungen:

- Forstarbeiter Wolfi's Motorsäge geht während des Fällens eines Baums kaputt. Weil der Baum schon fast durchgeschnitten ist, versucht er ihn umzuschubsen. Zuerst stellt er sich vorwärts an den Baum und drückt mit seinem ganzen Körper dagegen, die Zehen stemmt er dabei in den weichen Waldboden, der Baum neigt sich dabei; dann drückt er mit seinem Rücken gegen den Baum und stemmt die Fersen in den Boden.
- Drücke bei der Frontsidekurve (FS) die Knie zur Kurvenmitte – stell dir vor, du kniest dich hin.
- Senke bei der Backsidekurve (BS) das Gesäß zur Kurvenmitte ab – stell dir vor, du setzt dich auf einen Stuhl.
- Fahre unterschiedliche Radien und Tempi und passe dabei die TURIs an
- Strecke FS zusätzlich die Sprunggelenke.
- Beuge BS zusätzlich die Sprunggelenke.
- Stotterkurve: Kante mit Beugung des Sprung- und Kniegelenks in kurzen Abständen (2 bis 3 Mal) während einer Kurvensteuerung auf – wie sieht deine Fahrspur aus?
- Mache Schrägfahrten mit Ollies von der Kante und lande wieder weich auf der Kante (FS und BS).

Einsatz der Belastungsverteilung:

- Kurvenfahren mit unterschiedlicher Belastungsverteilung – was funktioniert in welchem Teil der Kurve am besten?
- Variiere den Umfang der Belastungsverteilung.
- Verlagere bei zunehmendem Tempo die Belastungsverteilung während der Kurvensteuerung verstärkt auf das hintere Bein. So greift die Kante vor allem am Tail, das sonst ausbricht.
- Verlagere frühzeitig nach dem Umkanten die Belastung auf das hintere Bein.
- Verlagere zum Kurvenwechsel kurzzeitig das Gewicht auf das vordere Bein.
- Kantbewegungen beginnen im Sprunggelenk und setzen sich nach oben zur Hüfte fort.
 - große Radien auf blauer Piste, forward und switch

- mittlere Radien auf roter Piste, forward und switch
- kleine Radien auf schwarzer Piste, forward und switch- variable Radien im buckligen Gelände, forward und switch
- Schmetterlingsfahren: Zur Kurvoneinleitung Belastungsverteilung auf das vordere Bein, im Kurvenverlauf bewegt sich der Körperschwerpunkt (KPS) zum hinteren Bein, beim nächsten Kurvenwechsel wandert der KSP diagonal über das Board zum vorderen Bein auf der anderen Kante. Dein Board stellt den Schmetterlingskörper dar, die Bewegung deines Körperschwerpunkts beschreibt die Flügel.
- Tordieren des Snowboards: durch eine gezielte Verdrehung um die Boardlängsachse in der Steuerphase steigt der Kantendruck im Tailbereich.
 - Tordieren FS: Beuge das vordere Sprunggelenk, strecke das Hintere
 - Tordieren BS: Strecke das vordere Sprunggelenk, beuge das Hintere
- Difte in die Kurven ein und fahre geschnitten raus.
- Kurve „zu“-fahren: Erhöhe in der Steuerung den Kurvenwinkel.
- Fahre Kurven mit großem Kurvenwinkel, halte dabei dein Tempo möglichst konstant.

Voraussetzungen

Sportliches Carven, Stabile Position

Lernziele

Qualitativ hochwertiges Kurvenfahren – Sportliches Carven – **Kantendruck gezielt erhöhen, vermindern & anpassen**

Hinweise

- Halte die Oberkörperspannung hoch, um aus den Beinen flexibel arbeiten zu können.
- Bewege Knie und Becken in Richtung Kurvenmitte.
- Stabilisiere den Oberkörper – Bewegungen werden aus den Beinen initiiert.

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“](#)

