

Snowboard – Experten

Schneller Kantwechsel

Beschreibung

Im steilen Gelände ist die Geschwindigkeitskontrolle noch wichtiger als in flacherem Gelände, deshalb solltest du den Kantwechsel hier besonders beachten.

Übungen:

- Fahre mit umfangreichem und dynamischem Beugen der Beine.
- Fahre mit umfangreichem und dynamischem Strecken der Beine.
- Starke Körperschwerpunktverlagerung vor-talwärts zum Kurvenwechsel
 - Einsatz der Belastungsverteilung über die Boardlängsachse
 - Vektorbewegung des vorderen Knies vor-talwärts
- Du führst einen kleinen Hund an der zu kurzen Hundeleine: Der sehr starke Hund zieht dich um die Ecke.
- Wickle ein Thera-Band um das vordere Knie und halte es mit der vorderen Hand fest. Die Hand dient als Führungshand und nimmt das Knie mit.
- Fasse die Hüftknochen mit den Händen: der vordere Ellenbogen leitet die Kurvenbewegung ein; dreht sich die Hüfte (vor allem bei der FS-Kurve) mit?
- Schraubenzieher: Fahre mit deutlicher Vorrotation.
- Kurvenwechsel variieren: „Schnell, laaangsaam, schnell, laaangsaam...“
- Kurvenwettkampf: wer schafft die meisten Kurven innerhalb eines Pistenabschnitts?
- Jumpturns: Führe die Hochentlastung beim Kurvenfahren mit Beugen der Beine so intensiv aus, dass beim Umkanten das Tail aus dem Schnee kommt.
- Hände drehen:
 - BS-Kurve: Halte die vordere Hand mit der Handfläche nach unten und drehe während des Kurvenwechsels die Handfläche nach oben.
 - FS-Kurve: Halte die vordere Hand mit der Handfläche nach oben und drehe während des Kurvenwechsels die Handfläche nach unten
 - Schwieriger: Bewege die Handflächen gegenläufig
- Lava: Die Base darf beim Umkanten den Schnee nicht berühren, weil dieser so heiß ist wie Lava und den Belag zum Schmelzen bringt.
- paarweise versetzt nebeneinander fahren, Rhythmus des Vordermanns imitieren.
- paarweise hintereinander fahren, Hintermann versucht exakt die Spur des Vordermanns nachzufahren.

Voraussetzungen

Sportliches Carven, Stabile Position

Lernziele

Qualitativ hochwertiges Kurvenfahren – Souverän in steilem Gelände – **Schneller Kantwechsel**

Hinweise

- Beginne Übungen mit mittelgroßen Kurvenradien, somit hat der SuS mehr Zeit, die Bewegungen nachzuvollziehen.
- Beginne anspruchsvolle Übungen immer erst in flacherem Gelände um ein einfaches Lernumfeld zu schaffen.
- Variationen bei Timing, Intensität und Umfang erweitern die Übungsvariationen enorm.
- Sicherheit geht vor! Baue Variationen im steilen Gelände nur ein, wenn deine SuS die Basisübungen sicher beherrschen.
- Sorge für gut präparierte Kanten und festsitzende Boots.
- Empfehle, hohe Körperspannung einzunehmen.
- Wähle kurze Abschnitte, um Angst zu vermeiden.

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“](#)