

Snowboard – Experten

Snowboardcross - Basic Run

Beschreibung

Beim Snowboardcross geht es darum, einen vorgegebenen „Hindernisparcours“ in möglichst kurzer Zeit zu bewältigen. Dabei fährt der Läufer entweder gegen die Uhr oder in der Gruppe gegen mehrere Konkurrenten.

Die verschiedenen Elemente können unterschiedlich hintereinander kombiniert werden. Die einfachsten davon finden sich auch ohne Boardercross Parcours in jedem Skigebiet und sogar in fast jedem Kinderland.

Roller fahren:

Als Roller bezeichnet man im Boardercross eine Bodenwelle. Meistens kommen mehrere Roller hintereinander vor. Sie können sich dabei in der Höhe und auch im Abstand unterscheiden. Beim Befahren versucht man, nach Möglichkeit den Bodenkontakt nicht zu verlieren (Absorbieren) und wenn möglich durch Pushen die Geschwindigkeit weiter zu steigern. Mit Pushen meint man eine Beuge- und Streckbewegung, die je nach Timing bremsen oder beschleunigen kann (ähnlich wie beim Schaukeln).

Übungen:

- Fahr durch eine Wellenbahn.
- Mach deutliche Beuge- und Streckbewegungen.
- Fahr durch die Roller und absorbiere sie (Schwerpunkt bleibt auf einer Höhe).
- Geländekanten anollen (kurz vor der Kante wird ein kleiner Ollie gesprungen)
- Kickerlandings anollen
- Roller mit anollen befahren
- Roller mit Pushen befahren (die Streckbewegung hinter der Bodenwelle geschieht aktiver als beim Absorbieren)
- Befahrt die Roller (je nach Breite der Bahn) mit mehreren gleichzeitig.
- Fahrt zu zweit durch die Roller und immer nur der Hintere pusht während der Vordere absorbiert.

SBX Kicker springen:

Im Boardercross gibt es ganz verschiedene Kickerarten die verwendet werden (Kicker mit Transition, Kicker ohne Transition, Step-Down, Step-Up, Corner,...). Die einfachsten Techniken, um Kicker zu bewältigen sind Floaten und Absorbieren. Beim Floaten lässt man sich dabei so passiv über den Kicker tragen

wie möglich und versucht dabei, immer dieselbe Position beizubehalten. Das Absorbieren am Kicker funktioniert genau gleich wie am Roller.

Übungen:

- Spring dich am Kicker mit Straight Jumps ein.
- Fahre in Boardercrossposition weich über den Kicker (floaten).
- Absorbieren den Kicker bei niedriger Geschwindigkeit.
- Absorbieren den Kicker und steigere dabei die Geschwindigkeit nach und nach.
- Such möglichst früh Kontakt mit dem Kickertable.
- Absorbieren deutlich über das hintere Bein.
- Fahrt zu zweit über den Kicker (Haltet euch an den Händen und fahrt auf den Kicker zu. Kurz vor dem Kicker lasst ihr los. So ist gewährleistet, dass ihr nahezu gleichzeitig über den Kicker springt).
- Fahrt zu zweit über den Kicker und absorbiert ihn.

Banks:

Beim Befahren eines kompletten Snowboardcross Parcours sind zwangsläufig eine oder mehrere Steilkurven, sogenannte Banks, zu durchfahren.

Bewegungsbeschreibung:

Die Optimallinie beim Befahren von Banks hängt von mehreren Faktoren ab. Es gibt zwei mögliche Linien: Eine schnelle Linie für die Zeitläufe und eine Kampflinie mit der du deine Position gegenüber deinen Konkurrenten im Heat verteidigen kannst. Um möglichst schnell zu sein, lässt du dich weit außen und oben an der Bank entlang tragen. Für die Kampflinie fährst du die Banks mittig bis außen an und ziehst zum Ende nach unten innen, um deinen Gegnern den Weg abzuschneiden.

Übungen:

- Fahre durch die Banks in Boardercrossposition.
- Durchfahre die Banks in verschiedenen Höhen (unten, mitte, oben).
- Wähle die Einfahrt und Ausfahrt unterschiedlich (z. B. tief rein und hoch raus).
- Fahrt zu zweit durch die Banks.
- Je nach Größe der Banks könnt ihr auch mit mehreren Leuten gleichzeitig durchfahren.

Bevor der komplette Kurs mit den SuS befahren werden kann, besichtigst du jedes einzelne Element und besprichst die Ideallinie. Außerdem schaust du dir kritische Stellen genauer an, bei denen zu Beginn die Geschwindigkeit zunächst einmal noch niedrig gehalten werden sollte. Durch Stecken eines Tores kannst du die Läufer zusätzlich zum Bremsen zwingen.

Übungen zum Befahren eines kompletten Kurses:

- Befahre den Kurs einzeln (noch nicht mit Vollgas)
- Erhöhe das Fahrtempo und fahre weiterhin einzeln
- Fahrt jeweils zu zweit durch den Parcours aber startet hintereinander.
- Fahrt zu zweit durch den Parcours und startet gleichzeitig.
- Fahrt zu viert, falls es der Kurs von seinem Aufbau her zulässt.
- Fahrt ein Rennen.

Voraussetzungen

Carven, Springen, Fahren im Gelände.

Lernziele

Halfpipe & Snowboardcross – Snowboardcross – **Basic Run**

Hinweise

Bei allen Übungen, bei denen mehrere SuS nebeneinander fahren, ist höchste Vorsicht geboten. Wähle zunächst eine niedrige Geschwindigkeit.

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“ 135 - 139