

## Snowboard – Fortgeschrittene

# Switchfahren

### *Beschreibung*

Rückwärtsfahren wird beim Snowboarden als Switchfahren bezeichnet. Beim Switchfahren wird dein Tail zur Nose und deine Nose zum Tail.

Die Benennung von Tricks und Sprüngen orientiert sich daran, was du für dich grundsätzlich als „Vorwärts“ definiert hast. Wenn du die Vorwärtsrichtung vertauschst, wird bei der Benennung der Tricks der Begriff „Switch“ vorangestellt (z. B. Switch-Backside 360). Jedoch spielt das Switch fahren schon bei den einfachsten Pistentricks eine essentielle Rolle und sollte an dieser Stelle erlernt und gefestigt werden!

Grundsätzlich können alle Übungen aus dem Bereich der ersten Kurve sowie des Verbesserns von Kurven auch hier angewandt werden. Fährt ein SuS „normal“ mit dem linken Fuß voraus (Regular-Fahrer), so fährt er switch mit dem rechten Fuß voraus (Goofy-Fahrer). Fährt ein SuS „normal“ mit dem rechten Fuß voraus (Goofy-Fahrer), so fährt er switch mit dem linken Fuß voraus (Regular-Fahrer).

### **Übungen:**

- Jeder SuS soll mit seinem schwächeren Fuß eine souveräne Back- und Frontsidekurve fahren.
- Wiederhole die Übungen aus dem Bereich „Position stabilisieren“ switch.
- Wiederhole die Übungen aus dem Bereich „Flüssiges Kurvenfahren“ switch.

### *Variationen*

Beim Switch fahren existieren viele Variationen, da jede denkbare Übung sowohl forward als auch switch gefahren werden kann.

### *Hilfsmittel*

- Markierungshütchen
- Theraband
- Netzstangen usw.

### *Voraussetzungen*

Flüssiges Kurvenfahren forward

### ***Lernziele***

Kurvenfahren mit einfachen Pistentricks – Einfache Freestyleelemente – **Switch fahren**

### ***Hinweise***

Auf diesem Lernniveau sollten deine SuS besonders viel Switch fahren. Nutze gerade flachere Passagen, um immer wieder ausgiebig zu üben.

### ***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“](#)