

Snowboard – Könnler

Umkanten - Früher Druckaufbau

Beschreibung

Sicheres Kurvenfahren mit punktuelltem Druckaufbau direkt nach dem Kantwechsel sind die Kernkompetenzen für Tempokontrolle auf steilen und harten Pisten.

Übungen:

- Stelle die Hangsteilheit und Schneebeschaffenheit durch Seitrutschen und Stoppen fest (Wie hart ist der Schnee? Wie steil wird der Hang?).
- Befestige ein Thera-Band in den Backstraps beider Bindungen und halte die Enden so in den Händen, dass du gezwungen bist, in einer Position mit gebeugten Knien zu bleiben.
- Stelle dir beim Aussteuern der Kurve vor, dass du dich an den Berg bzw. die Piste lehnen möchtest.
- Erhöhe den Druck auf der Kante durch frühzeitiges Beugen oder Strecken der Sprunggelenke nach dem Umkanten.
- Fahre mit umfangreicher Vertikalbewegung mit Fokus auf Belastung der Bergkante nach dem Umkanten.
- Board durchschieben: Beim Umkanten ist dein KSP leicht Richtung vorderes Bein verschoben, bring ihn nach dem Umkanten schnell zurück in die Boardmitte.
- Simuliere Fahrfehler und korrigiere sie sofort: z. B. Rücklage bei Backsidekurven, gestreckte Beine in jeder 3 Kurve, Gegenrotation frontside...
- Stopp-Schwung: in Schussfahrt Tempo aufnehmen und schnellstmöglich anhalten (geeignetes Gelände!)- Einzel von einem bestimmten Punkt (Hütchen) starten und beim nächsten Hütchen bremsen - paarweise, wem gelingt der kürzere Bremsweg?
- Nimm in Schussfahrt Tempo auf und komme mit 4, 3 oder 2 Kurven zum Stehen - paarweise, wem gelingt in 4, 3 oder 2 Kurven der kürzere Bremsweg?

Variationen

- 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.

Hilfsmittel

- Thera-Band

Voraussetzungen

Flüssiges Kurvenfahren mit einer ständig bewegungsbereiten Position

Lernziele

Variables Kurvenfahren in unterschiedlichem Gelände – Schnelles Umkanten –
Früher Druckaufbau

Hinweise

- Achte darauf, dass deine SuS das Brett erst entlasten und dann Umkanten. Häufig tritt bei SuS ein Timingfehler auf. Sie kannten erst um und entlasten dann das Brett!
- Filme deine SuS mit dem Handy. Achte beim betrachten auf die Umfänge der Vertikalbewegung und ob das Timing wirklich stimmt.

Organisation

Fahre nicht immer als Gruppenerster oder Gruppenletzter. Positioniere dich auf halber Übungsstrecke, um alle SuS aus verschiedenen Perspektiven analysieren zu können!

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“](#)