

Snowboard – Fortgeschrittene

Kurvenfahren - Technik

Beschreibung

Das Einfahren in die Falllinie und die anschließende Kurve zum Berg bilden die ideale Voraussetzung für das tatsächliche Kurvenfahren. Alle relevanten Bewegungen sind dem SuS bekannt. Häufig erfolgt der Übergang von der Kurve bergwärts zum Kurvenfahren völlig automatisch, da der SuS erkannt hat, dass es nach dem Eindrehen in die Falllinie völlig egal ist, in welche Richtung das Board weiter gesteuert wird. Inzwischen hat sich bei allen SuS eine „Schokoladenseite“ entwickelt. Zu dieser Seite wollen wir unsere ersten Kurven fahren. Dies bedeutet jedoch nicht, dass ab jetzt nur noch in eine Richtung gefahren wird. Im Gegenteil! Variables Üben in beide Richtungen erhöht den Lernerfolg und steigert den Spaß!

Den meisten SuS fällt die Backsidekurve einfacher. Ausgehend von der Schrägfahrt frontside, wird das vordere Bein belastet und das Board langsam flach gestellt. Gleichzeitig werden die Füße, Knie und Hüfte in Richtung Falllinie gedreht. Das Board dreht gemächlich in die Falllinie ein – wichtig ist, dass die Bewegungen kontinuierlich vollzogen werden, dann wird sich das Brett auch drehen! Sobald das Brett in der Falllinie ist, wird das Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt und dosiert die Backsidekante stärker aufgekantet, während das Board die Falllinie überquert.

Bei der Frontsidekurve wird ausgehend von der Schrägfahrt backside das vordere Bein belastet und das Board langsam flach gestellt. Gleichzeitig werden die Füße, Knie und Hüfte mit einer deutlichen Rotationsbewegung zur Falllinie gedreht. Das Board dreht langsam in die Falllinie ein. In der Falllinie wird das Gewicht wieder auf beide Beine verteilt und dosiert die Frontsidekante stärker aufgekantet, während das Board die Falllinie überquert.

Übungen:

- Zeigen dem SuS alle Varianten (FS-Kurve, BS-Kurve) mit dem linken und rechten Fuß voraus.
- LuL läuft mit: Hilfestellung mit beiden Händen während der gesamten Kurve. FS-Kurve mit der vorderen Hand des SuS. BS-Kurve von hinten vordere Hand und Hüfte des SuS halten.
- LuL steht als Markierung am Hang - die SuS fahren die Kurven um den LuL herum - während der ganzen Kurve Blickkontakt halten- Blickkontakt zum LuL erst in der Falllinie suchen.

- SuS sprechen sich selbst die Bewegungen vor: z. B. Ich belaste das vordere Bein. Das Brett rutscht Richtung Tal. Jetzt fange ich an, mein vorderes Knie Richtung Tal zu drehen usw.
- Teetasse: beide Hände fassen die Hüfte. Zum Kurvenwechsel mit dem vorderen Ellenbogen in Richtung Kurvenmittelpunkt zeigen.
- um das vordere Knie wird ein Thera-Band gebunden und mit der vorderen Hand festgehalten. Zur Kurvoneinleitung zeigt die Hand dem Board die Richtung, in die es fahren soll und zieht das vordere Knie mit sich.
- SuS drückt eine Feder unter dem vorderen Fuß fest zusammen.
- Magnetplatte muss während der Kurve unter dem vorderen Fuß gedreht werden.
- Rotationsumfänge variieren.

Hilfsmittel

- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Einfahren in die Falllinie und Kurve zum Berg.

Lernziele

Kurvenfahren auf blauer Piste – Erste Kurve – **Technik**

Hinweise

- Beim Kurvenfahren vor allem darauf achten, dass die SuS eine bewegungsbereite Position einnehmen.
- Gelände für die ersten Kurven nicht zu steil wählen, sonst bekommt der SuS Angst vor der Geschwindigkeit und setzt sich nach hinten ab.
- Funktionieren die Kurven nicht auf Antrieb, so gehen wir einen Lernschritt zurück und üben die Kurvoneinleitung oder die Kurvensteuerung separat!
- Dem SuS Vertrauen in sein Können entgegen bringen, Hilfestellung beim erstmaligen Versuch schafft dieses! Es gilt wieder das Prinzip so viel wie nötig, so wenig wie möglich!
- Es sollte jeder SuS in diesem Schwerpunkt eine Back- und eine Fronsidekurve souverän allein fahren können. Erst dann gehen wir einen Schritt weiter und verbinden Kurven!

Organisation

Im besten Fall ein leicht geneigtes, schwach frequentiertes Gelände suchen und im Umlaufbetrieb die ersten Kurven versuchen!

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“ Seite 85 - 90](#)