

## Snowboard – Fortgeschrittene

# Kurvenfahren - Hilfestellung

### *Beschreibung*

Eine kontrollierte, sauber ausgeführte Hilfestellung kann entscheidend für einen raschen Lernfortschritt sein. Gerade bei den ersten Kurven ist die Gefahr des Verkantens sehr groß und schmerzhaft Stürze können die Folge sein. Aus diesem Grund solltest du darauf achten, jederzeit in der Lage zu sein, dem SuS vor solchen Stürzen zu bewahren. Besser, mit gezielten Griffen dem SuS zu einer erfolgreichen Kurve verhelfen.

### **Hilfestellung bei der Backsidekurve:**

Du positionierst dich im Rücken des SuS. Sobald der SuS mit der Belastung auf das vordere Bein geht und das Brett in Richtung Falllinie dreht, greifst du sein vorderes Knie an der Innenseite und ziehst es langsam Richtung Falllinie bzw. über die Falllinie in die neue Richtung hinaus. Mit der anderen Hand drückst du leicht gegen die hintere Hüfte. Mit geringem Krafteinsatz entsteht ein sehr großer Drehimpuls, welcher dem SuS hilft, ein Gefühl für die erste Kurve zu erlangen.

### **Hilfestellung bei der Frontsidekurve:**

Du positionierst dich vor dem SuS. Sobald der SuS mit der Belastung auf das vordere Bein geht und das Brett in Richtung Falllinie dreht, greifst du sein vorderes Knie an der Innenseite und ziehst es langsam Richtung Falllinie bzw. über die Falllinie in die neue Richtung hinaus. Mit der anderen Hand drückst du leicht gegen die hintere Hüfte. Mit geringem Krafteinsatz entsteht ein sehr großer Drehimpuls, welcher dem SuS hilft, ein Gefühl für die erste Kurve zu erlangen.

### *Variationen*

Der SuS streckt den vorderen Arm über die Nase hinaus. Du nutzt den vorderen Arm, um den SuS über die Falllinie zu geleiten.

### *Voraussetzungen*

Einfahren in die Falllinie und Kurve zum Berg

## **Lernziele**

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

## **Hinweise**

- Wende die Hilfestellung nur an, wenn der SuS sie auch wirklich benötigt.
- Hat ein SuS schon Probleme beim Einfahren in die Falllinie, so gehen wir einen Lernschritt zurück und üben dies.

## **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“](#)