

Snowboard – Fortgeschrittene

Flüssiges Kurvenfahren

Beschreibung

Flüssiges Aneinanderreihen von mehreren Kurven ist das Ziel. Dabei soll nach und nach eine selbstgesteuerte Spuranlage entwickelt werden! Die SuS sollen nun schon deutlich vor der Falllinie umkanten. Dazu muss das Fahrtempo etwas erhöht werden. Der Kantwechsel wird aktiver und schneller durchgeführt werden. Das Board fährt nun nach dem Kantwechsel deutlich aus der Falllinie heraus und die Steuerqualität wird erhöht. Jetzt treten erstmals auch äußere Kurvenkräfte (Zentrifugalkraft) auf, denen wir mit Kurvenlage entgegenwirken können.

Übungen:

- Markierungen: Stelle mehrere Hütchen hintereinander, um welche die SuS Kurvenfahren.
- Rhythmisierungsaufgaben (Zählen, Singen, Klatschen usw.): Die SuS sollen einen Rhythmus finden „1, 2, 3, Kurve – 1, 2, 3, Kurve“, Hopp, Hopp, Kurve – Hopp, Hopp, Kurve).
- Wettkämpfe (Wer schafft die meisten Kurven in dem festgelegten Korridor? Wer die „geschmeidigsten“?)
- Schattenfahren: Ein SuS fährt voraus, ein Zweiter versucht, ihm in seiner Spur zu folgen.

Variationen

- Falllinie auf dem Hang als optischen Bezugspunkt markieren (z. B. mit Johannisbeersaft) – SuS sollen nah an ihr/weit von ihr weg Kurven fahren.
- Die SuS binden ein Thera-Band um das vordere Knie und ziehen damit das Knie um die Kurve. Das Thera-Band soll 6 Kurven lang nicht quer zum Hang gezogen werden, sondern im besten Fall nah an der Falllinie positioniert werden.

Hilfsmittel

- Markierungshütchen
- Theraband

Voraussetzungen

Sicheres Beherrschen von jeweils einer Front- sowie Backsidekurve

Lernziele

Kurvenfahren auf blauer Piste – Verbinden und Verbessern von Kurven –
Flüssiges Kurvenfahren

Hinweise

Für einzelne SuS werden flüssige Kurven schon nach kurzer Zeit kein Problem darstellen, andere werden bei jeder einzelnen Kurve noch zu kämpfen haben. Versuche bestmöglich in deiner Gruppe die Aufgaben individuell zu gestalten, so dass kein SuS unterfordert bzw. überfordert ist!

Nutze vermehrt verschiedene Aufgabentypen, um deinen Unterricht weiter spannend und abwechslungsreich zu gestalten :

- Experimentieraufgaben (Versuche, so viele Kurven wie möglich auf dieser Piste zu machen!)
- Sensibilisierungsaufgaben (Spüre den Druck bei der BS-Kurve auf den Fersen!)
- Kontrastaufgaben (Fahre 2 Kurven mit vollkommen gestreckten Beinen, 2 Kurven mit möglichst gebeugten Beinen und 2 Kurven mit leicht gebeugten Beinen!)

Organisation

Die SuS deiner Gruppe besitzen nun stark unterschiedliches Tempo. Gib besseren SuS Spezialaufgaben, beispielsweise das sie als letztes in deiner Gruppe fahren. Bzw. lass sie voraus zum nächsten Treffpunkt fahren, während du dich um schwächere SuS kümmern kannst!

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 90 - 93