

## Snowboard – Fortgeschrittene

# Speedcheck

### *Beschreibung*

Mit einem Speedcheck kannst du in der Schussfahrt die Geschwindigkeit kontrollieren. Im Snowboardcross und beim Kickerspringen wird der Speedcheck verwendet, um ohne eine Kurve zu fahren die Geschwindigkeit zu regulieren.

Beim Tricksen bezeichnen wir mit Speedcheck eine Bewegung, bei der der Rumpf mit maximalem Umfang gegen den Unterkörper verdreht wird und dabei das Brett quer zur Falllinie driftet. Den Mechanismus den wir dabei verwenden ist das Gegendrehen.

Beim Frontside Speedcheck rutschst du auf der Frontsidekante während dein Oberkörper ins Talgerichtet ist. Beim Backside Speedcheck rutschst du auf der Backsidekante während dein Oberkörper zum Berg ausgerichtet ist.

### **Übungen:**

- Führe die Bewegung im Stand langsam und mit maximalem Umfang aus.
- Springe im Stand 180° in die Speedcheck Position, halte diese kurz und springe wieder zurück.
- Drehe in der Schussfahrt deinen Oberkörper, ohne dass dein Brett zu drehen beginnt.
- Verdrehe deinen Oberkörper mit hoher Intensität, so dass dein Brett dabei in die Gegenrichtung dreht.
- Kante das Brett beim Speedcheck bewusst ab und rutsche länger in der Falllinie. Versuche dabei möglichst wenig Geschwindigkeit zu verlieren.
- Fahre mehrere Frontside und Backside Speedchecks hintereinander.

### *Voraussetzungen*

Abrutschen, Schussfahrt

### *Lernziele*

Kurvenfahren mit einfachen Pistentricks – Erweiterte Freestyleelemente –  
**Speedcheck**

### *Hinweise*

- Du solltest das Gelände nicht zu flach wählen, da sonst die Gefahr des Verkantens besteht.

- Bei etwas höherer Geschwindigkeit ist der Speedcheck auch einfacher.

### ***Organisation***

Genügend Sicherheitsabstand beachten!

### ***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“](#)