

Snowboard – Einsteiger

Fallen & Aufstehen

Beschreibung

Fallen

Auch das Fallen will geübt sein. Durch Fallübungen kannst du Verletzungen vorbeugen. Schon beim Aufwärmen kannst du das Fallen ohne Brett bereits erstmals trainieren. In der Ebene übst du anschließend das Fallen mit angeschnalltem Board. Auch wenn die SuS den richtigen Bewegungsablauf im Falle eines Sturzes nicht sofort umsetzen können, solltest du das Fallen üben, um es nach und nach zu automatisieren.

Fallen Frontside

1. Senke deinen Körperschwerpunkt ab, damit die Fallhöhe nicht so hoch ist.
2. Winkle die Arme an und halte sie dicht am Körper. Balle dabei die Hände zur Faust.
3. Aus dieser tiefen Position streckst du dich flach über den Hang und hebst das Board aus dem Schnee.

Fallen Backside

1. Senke deinen Körperschwerpunkt ab, damit die Fallhöhe nicht so hoch ist.
2. Winkle die Arme an und halte sie dicht am Körper. Balle dabei die Hände zur Faust. Nimm das Kinn an die Brust und mach einen runden Rücken.
3. Rolle dich über Gesäß und Rücken wie eine Schildkröte ab.

Aufstehen

Souveränes, alleiniges Aufstehen erleichtert dem LuL die Arbeit ungemein, da nicht jedem SuS einzeln Hilfestellung gegeben werden muss.

Aufstehen Frontside

1. Auf die Knie gehen und mit den Armen nahe der Frontsidekante hochdrücken.
2. Halte den Oberkörper dabei immer möglichst aufrecht.

Aufstehen Backside

1. Rutsche mit dem Gesäß möglichst nah an die Backsidekante heran.
2. Bringe nun deinen Körperschwerpunkt über das Board, indem du mit einem Arm Schwung holst und dich mit dem zweiten Arm zusätzlich vom Schnee abstößt.
3. Wenn du über dem Brett bist, gehst du aus der tiefen Position hoch.

Übungen:

- Auf Kommando stürzen: Den Stürzen werden Synonyme gegeben. Sturz nach vorn ist „Pinguin“ und Sturz nach hinten „Schildkröte“.
- Blind stürzen: Die SuS sollen die Augen schließen. Wird man von hinten angetippt, fällt man nach vorn und umgekehrt.
- Sturzwelle. Alle stehen in einer Reihe oder einem großen Kreis. Einer lässt sich fallen, die anderen folgenden seinem Beispiel. Variation: Stürzt der Vordermann Frontside, so stürzt der Nachfolgende Backside.

Voraussetzungen

Erwärmung, Snowboard anschnallen.

Lernziele

Erstes Positionieren und Agieren auf dem Snowboard - Mobilisieren - **Fallen & Austehen**

Hinweise

Fallen:

Die SuS haben Angst und strecken die Hände aus. In diesem Fall den Körperschwerpunkt noch weiter absenken und ohne Board stürzen üben.

Aufstehen:

- Der Körperschwerpunkt muss immer erst über das Brett gebracht werden, dann kannst du aufstehen.
- Den meisten SuS fällt das Aufstehen über die Zehenkante viel leichter, übe daher gezielt das Aufstehen Backside.
- Übe mit deinen SuS auch das Umdrehen von Backside auf Frontside im Sitzen.
- Später muss das Board beim Aufstehen am Hang genau quer (90°) zur Falllinie ausgerichtet sein, sonst rutscht es beim Aufstehen sofort weg.

Organisation

Jeder SuS benötigt genügend Platz, um keinen anderen Teilnehmer zu gefährden. Achte darauf, dass vor und hinter den SuS genügend Platz ist und die abgelegten Snowboards kein Hindernis darstellen.

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 48 - 51