

## Snowboard – Einsteiger

# Not-Stopp

### *Beschreibung*

Die SuS sollen die Möglichkeiten besitzen, schnellstmöglich mit dem Board zum Stillstand zu kommen und etwaige Verletzungen durch unkontrollierte Schussfahrten zu vermeiden. Dafür nutzen wir den Not-Stopp. Dieser wird jedoch meist durch eine Gegenrotation zur eigentlichen Bewegungsrichtung des Oberkörpers vollzogen und widerspricht den eigentlichen Bewegungsvorstellungen des Snowboardens. Aus diesem Grund soll er von den SuS auch nur in Notsituationen angewandt werden.

Das Brett soll sich beim Not-Stopp schnellstmöglich um 90° zur Falllinie drehen und die bergseitige Kante belastet werden. Die benötigte Bewegung kennen die SuS schon vom Anhalten aus der Falllinie. Jetzt soll die Bewegung mit mehr Intensität vollzogen werden.

### **Übungen:**

- Straßensperre: Schnelles Bremsen FS oder BS vor einer mit Hütchen markierten Straßensperre.
- Einparken: in eine markierte Garage einparken (Hütchen im Viereck gelegt).
- Bär im Wald: LuL baut sich vor dem fahrenden SuS als Bär auf, dieser versucht, nicht in den Bär zu fahren.

### *Variationen*

- Bremsen mit möglichst kurzem Anhalteweg.
- Bremsen auf akustisches oder optisches Signal.
- Bremsen in einem etwas steileren Gelände.

### *Hilfsmittel*

- Markierungshütchen

### *Voraussetzungen*

Anhalten

### *Lernziele*

Erstes Positionieren und Agieren auf dem Snowboard - Aus der Falllinie Bremsen und Anhalten – **Not-Stopp**

### ***Hinweise***

SuS über den Not-Stopp gleichermaßen mit dem linken und rechten Fuß voraus.

### ***Organisation***

Der Umlaufbetrieb ist die gängigste Organisationsform für das Bremsen und Anhalten im leicht geneigten Gelände. Die SuS können zum Startpunkt Rollerfahren; wird dies mit der Zeit zu anstrengend, können sie das Board auch abschnallen und den Hang mit dem Board in der Hand hinauf laufen.

### ***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](#)

[DSL-V-Lehrplan „Snowboarden einfach“](#)