

Snowboard – Experten

Halfpipe - Basic Run

Beschreibung

Halfpipe fahren gilt als Königsdisziplin im Freestyle. Für das Pipe fahren benötigst du sowohl eine gute Kurventechnik (Carven), die Sprungtechnik vom Kicker und die Beweglichkeit aus dem Bereich Tricksen.

Wichtige Begriffe:

Man unterscheidet die zwei Wände der Pipe - die Frontsidewall, angefahren auf der Frontsidekante und die Backsidewall, angefahren auf der Backsidekante. Außerdem gibt es noch folgende Bezeichnungen:

Frontsidewall: Auf der Frontsidekante angefahrene Seite

Backsidewall: Auf der Backsidekante angefahrene Seite

Flat: Flacher Teil in der Mitte der Pipe

Transition: Rundung der Walls

Vert: Senkrechter Teil der Walls

Coping: Obere Kante der Walls

Deck: Flacher seitlicher Bereich der Pipe

In der Pipe bleibst du immer in der sogenannten neutraler Position zentral über dem Brett. Wenn du die Wall hinauf fährst, „legst“ du dich mit deinem Körper in die Pipe hinein.

Wenn du das erste Mal in eine Pipe einfährst, solltest du von der Mitte hineinfahren. Wähle als Spur eine runde Schlangenlinie (blaue Linie). Nach und nach kannst du dann immer höher fahren (rote Linie).

Befahre die Walls so, dass du im höchsten Punkt parallel zur Coping fährst.

Die Spurwahl entscheidet beim Pipefahren unter anderem über die Geschwindigkeit und somit über die Höhe. Wähle den Aufkantwinkel so groß, dass das Brett gerade nicht mehr driftet.

Übungen:

- Fahre Frontside to Frontside auf der Piste.
- Sensibilisiere dich für deinen Aufkantwinkel auf der Piste.
- Fahre in neutraler Position!
- Wenn du die Transition nach oben fährst, musst du am hinteren Fuß genauso viel Druck spüren, wie am vorderen.
- Fahre die Spurlinie aus wie wenn du durch eine Steilkurve fährst.
- Fahre möglichst geschnitten durchs Flat.
- Stelle das Brett in der Transition möglichst flach (kleiner Aufkantwinkel).
- Versuche, in der Transition einen Meter parallel zur Coping auf planem Belag zu fahren.
- Nimm deine vordere Hand als Führungshand und zeige mit ihr immer in Richtung deiner gewünschten Fahrlinie.

Voraussetzungen

Carven, Variation der Steuerqualität

Lernziele

Halfpipe & Snowboardcross – Halfpipe – **Basic Run**

Hinweise

Stelle dein Highback nach vorne. Damit reagiert das Brett direkter und sensibler. Wähle zunächst eine niedrige Geschwindigkeit.

Organisation

Die SuS befahren die Halfpipe immer einzeln und auf Abruf.

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“](#)