

## Snowboard – Experten

# Snowboardcross - Fahren in der Gruppe

### *Beschreibung*

Beim Snowboardcross geht es darum, einen vorgegebenen „Hindernisparcours“ in möglichst kurzer Zeit zu bewältigen. Dabei fährt der Läufer entweder gegen die Uhr oder in der Gruppe gegen mehrere Konkurrenten.

Die verschiedenen Elemente können unterschiedlich hintereinander kombiniert werden. Die einfachsten davon finden sich auch ohne Boardercross Parcours in jedem Skigebiet und sogar in fast jedem Kinderland.

Beim eigentlichen Boardercross befinden sich in der Regel mehrere Fahrer gleichzeitig im Parcours und es kann sogar ab und zu zum Körperkontakt kommen. Deshalb ist es wichtig, die anderen Fahrer ständig im Blick zu haben. Auch bei ganz normalem Pistenbetrieb müssen Snowboarder besonders achtsam fahren, um Kollisionen zu vermeiden. Da wir auf der Backside blind sind, behalten wir unsere Umgebung ständig im Auge.

### **Übungen:**

- Fahr das Spurbild deines Partners nach und führe dabei häufige Positionswechsel mit dem Partner durch.
- Zwischen den Positionswechseln immer wieder Speedchecks einbauen.
- Große Radien, große Kurvenwinkel, niedriges Tempo und Schneeball zuwerfen.
- Große Radien, große Kurvenwinkel, niedriges Tempo und Schneeball übergeben.
- Große Radien, großer Kurvenwinkel, niedriges Tempo: mit Körperkontakt fahren (nur berühren).
- Große Radien, großer Kurvenwinkel, niedriges Tempo: mit Körperkontakt fahren (nur berühren), mit Positionswechseln.
- Die Gruppe von zwei über drei auf vier Personen steigern.
- Fahrt einen belgischen Kreisel (mit oder ohne anmelden durch ein Klopfen auf den Rücken oder auf Zuruf).
- Fahrt in einem wilden Haufen mit Positionswechseln.

### *Voraussetzungen*

Variation von Spur und Tempo, Variation der Steuerqualität, Speedcheck.

### *Lernziele*

Halfpipe & Snowboardcross – Snowboardcross – **Fahren in der Gruppe**

**Hinweise**

Bei allen Übungen, bei denen mehrere SuS nebeneinander fahren, ist höchste Vorsicht geboten. Wähle zunächst eine niedrige Geschwindigkeit.

**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“](#)