

Snowboard – Fortgeschrittene

Kurvenfahren - Position stabilisieren

Beschreibung

Oftmals fällt es den SuS schwer abzuwarten, bis sich das Board unter ihnen dreht. Sie verlagern das Gewicht nach vorne, stellen das Board flach, aber da nicht sofort etwas passiert, führen sie eine Ausgleichsbewegung im Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung durch, um ihr Brett aus der Falllinie zu drehen. Eine Gegenrotation! Diese Gegenrotation macht hochwertiges, variables Kurvenfahren fast unmöglich, da die verdrehte Position, bei zum Beispiel unebenem Gelände, keine optimalen Absorption der Schläge zulässt. Eine stabile Position ist Grundvoraussetzung für unseren weiteren Lernprozess, aus diesem Grund muss diese stabilisiert werden!

Übungen:

- Ziehender Hund: In der vorderen Hand hält man eine imaginäre Hundeleine. Vor jeder Kurve zieht der Hund entlang der Boardlängsachse nach vorne zum Kurvenmittelpunkt.
- Male einen Halbkreis: In der vorderen Hand hält man eine Netzstange, die nach unten zeigt. Mit dieser Netzstange wird zur Kurveneinleitung vor der Nase ein Halbkreis um die selbige gemalt. Angefangen wird auf der Seite der Bergkante in Richtung Talkante.
- Position verbessern durch:
 - Beide Hände in die Hüften stemmen und die Ellenbogen zu den Brettenden zeigen lassen
 - Schulterblätter zusammenziehen
 - Einen Schneeball auf die Handoberflächen legen – dieser muss während der Kurvenfahrt so balanciert werden, dass er nicht herunter fällt
 - Ein Thea-Band hinter dem Rücken auf Spannung halten
 - Hulk: Beide Hände zu einer Faust geballt und der ganze Oberkörper ist angespannt, wie der von Hulk, wenn er böse ist

Variationen

- FS-Kurve: Während des Kurvenverlaufs drückt die hintere Hand das hintere Knie nach außen.
- BS-Kurve: Während des Kurvenverlaufs drückt die vordere Hand das vordere Knie nach außen.
- Switch: Kurvenfahren mit dem vermeidlich schwächeren Fuß voraus.

Hilfsmittel

- Blaue Piste

- Thera-Band
- Schaumstoffstange usw.

Voraussetzungen

Sicheres Beherrschen von jeweils einer Front- sowie Backsidekurve

Lernziele

Kurvenfahren auf blauer Piste – Verbinden und Verbessern von Kurven –
Position stabilisieren

Organisation

Es ist wichtig, nun jedem SuS differenzierte Aufgaben zu stellen, um keinen SuS zu über- bzw. unterfordern.

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 87 – 92](#)