

Snowboard – Fortgeschrittene

Nose- & Tailroll

Beschreibung

Beim Noseroll wird das Board um 180° gedreht und über die Nose „gerollt“. Das Tail hebt dabei ab, die Nose bleibt jedoch im Schnee. Der Tailroll funktioniert wie der Noseroll, mit dem Unterschied, dass du dabei Switch anfährst und über das Tail „rollst“.

Für den Fronside Noseroll gehst du in eine mittlere bis tiefe neutrale Position. Fahre auf einer Kante an und suche dir einen geeigneten Abdruckpunkt. Strecke das hintere Bein und verlagere dein Gewicht über die Nose. Gleichzeitig drehst du zügig den Oberkörper voraus. Drehe das Brett um 180°, die Nose bleibt dabei im Schnee. Fahre Switch auf der Frontsidekante aus dem Trick aus.

Übungen:

- Mache einen Nosepress im Stand.
- Simuliere den FS Noseroll im Stand, dabei reicht es zunächst, wenn du das Board nur ein Stück weit drehst.
- Fahre in der Schrägfahrt und strecke dabei dynamisch das hintere Bein, so dass das Tail abhebt.
- Fahre eine Backsidekurve und drehe das Board am Ende gerutscht um 180°, fahre Switch weiter.
- Fahre eine Switch-Backsidekurve und drehe das Board am Ende gerutscht um 180°, fahre Forward weiter.
- Mache einen FS Noseroll und schwinde dabei die hintere Hand dynamisch nach vorne oben wie ein Diskuswerfer.
- Mache einen FS Noseroll und zeige mit deiner hinteren Hand so lange in die neue Richtung, bis du vollständig gedreht hast.

Variationen

- Reduziere die Intensität deiner Bewegung und mache den Roll bewusst langsam.
- Variiere den Punkt, an dem du den Roll beginnst - nach der Kurve, in der Falllinie, vor der Kurve.

Voraussetzungen

Forward und Switch Kurvenfahren, Nose- & Tailpress.

Lernziele

Kurvenfahren mit einfachen Pistentricks – Erweiterte Freestyleelemente – **Nose- und Tailroll**

Hinweise

- Am einfachsten ist der Trick, wenn du ihn auf der Backsidekante anfährst. Etwas schwieriger sind die Rolls, wenn du sie auf der Frontsidekante einleitest, da du dabei etwas mehr als 180° drehen musst, um den Fahrfluss zu erhalten. Allerdings lassen sich diese Rolls flüssiger in eine Fahrt einbauen.
- Je intensiver du das hintere Bein beim Roll streckst, desto dynamischer wird der Trick.

Organisation

Genügend Sicherheitsabstand beachten!

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 114 - 117