

## Snowboard – Einsteiger

# Snowboard souverän anschnallen

### *Beschreibung*

Die Boots müssen fest in der Bindung sitzen, damit unsere SuS die Bewegungen gut auf das Board übertragen können. Beim Anschnallen sollten deine SuS deshalb auf folgendes achten:

- Welcher Fuß als erstes angeschnallt wird, darf der SuS je nach eigenem Gefühl frei wählen.
- Schiebe die Ferse des Fußes ganz nach hinten. Schließe zuerst den Wrist-Strap, so dass dein Boot richtig fest in die Bindung hinein gezogen wird. Erst danach schließt du den Toe-Strap.
- Schnee und Eis in der Bindung vor dem Einsteigen mit der Hand entfernen.

### *Variationen*

Nachdem die SuS einen Fuß fest in der Bindung fixiert haben, sollen sie die Bindung wieder öffnen und versuchen, den anderen Fuß anzuschnallen.

### *Voraussetzungen*

Board tragen & sicher ablegen.

### *Lernziele*

Ausrüstung kennenlernen - Boardhandling – **Snowboard souverän anschnallen**

### *Hinweise*

Step by Step ist das Motto! Da die SuS noch nicht wissen, wie man ordnungsgemäß fällt, dürfen noch nicht beide Füße gleichzeitig angeschnallt werden.

### *Organisation*

Der Innenstirnkreis ist weiterhin die effektivste Organisationsform. Du hast alle SuS im Blick und kannst schnell bei auftretenden Problemen eingreifen.

### *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 46