

Snowboard – Einsteiger

Mit einem Fuß in der Bindung

Beschreibung

Die Position und die Beweglichkeit auf dem Board spielen eine zentrale Rolle für die weitere Entwicklung. Deine SuS sollen möglichst früh die Bedeutung der Position und der grundsätzlichen Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen.

Solange deine SuS nur das vordere Bein angeschnallt haben sind sie noch ziemlich mobil. Achte zur Sicherheit auf einen festen Stand und dass die Bewegungen konzentriert durchgeführt werden. Ob man beim Bindungseinstieg mit dem rechten oder linken Fuß beginnt ist egal. Auch im weiteren Übungsverlauf spielt es keine Rolle, welches Bein vorne ist. Idealerweise werden alle Übungen erst mit einem Fuß, dann mit dem anderen Fuß in der Bindung durchgeführt.

Übungen:

- Hebe das Board komplett vom Schnee ab.
- Drehe das Board in der Luft in beide Richtungen.
- Setz das freie Bein vor die Frontsidekante und drücke die Kante in den Schnee.
- Stelle das zweite Bein vor die hintere Bindung auf das Board und nimm eine neutrale Position ein.
- Nimm verschiedene Positionen ein.
- Hüpf hoch, so dass die Nase etwas vom Boden abhebt.
- Mache verschiedene Grabs.
- Drehe dich einmal im Kreis.

Variationen

- Dampflok: Das Board nach links und rechts unter dem Körper durchschieben.
- Gitarre spielen: Nose/Tail greifen und daran zupfen, bis ein Ton entsteht.

Hilfsmittel

- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Fallen & Aufstehen

Lernziele

Erstes Positionieren und Agieren auf dem Snowboard - Mobilisieren – **Mit einem Fuß in der Bindung**

Hinweise

- Schaffe schülerorientierte Metaphern. „Mach dich klein wie ein Zwerg, groß wie ein Riese“
- Jede Seite soll zeitlich in gleichem Umfang geschult werden
- Eine neutrale Position auf dem Board ist die Grundlage für den weiteren Lernprozess. Die Position sollte achsneutral mit leicht gebeugten Sprung-, Knie- und Hüftgelenken sein. Die Arme hängen entspannt an der Seite. Nur der Blick geht in die Fahrt- bzw. Bewegungsrichtung, Rumpf und Beine bleiben im besten Fall starr.

Organisation

Bei nicht ganz ebenen Gelände können kleine Antirutschteppiche (z. B. aus dem Kinderland) unter die Auflagefläche des Snowboards gelegt werden, um unkontrolliertes wegrutschen zu verhindern.

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 - 47