

## Snowboard – Einsteiger

# Gleiten in der Ebene (Rollerfahren)

### *Beschreibung*

Die ersten Gleiterfahrten sammeln deine SuS beim Rollerfahren. Rollerfahren ist eine wichtige Fortbewegungsart für jeden Snowboarder. Dabei schieben wir mit dem hinteren Bein kräftig an, stellen es dann vor die hintere Bindung auf das Board und gleiten ein Stück. So können wir uns in der Ebene schneller fortbewegen. Im Einsteigerbereich schult das Rollerfahren darüber hinaus die stabile Position und die Beweglichkeit im vorderen Bein.

### **Übungen:**

- Schiebe an, stelle das freie Bein vor die hintere Bindung und gleite.
- Drücke zum Anhalten die Zehenspitzen des freien Beins in den Schnee.
- Halte an einer bestimmten Markierung an.
- Versuche mit einmal Abstoßen bis zu einer bestimmten Markierung zu kommen.
- Rollert in Zweiergruppen hintereinander her.
- Schiebe an und nimm die neutrale Position ein.
- Schiebe an und beuge dabei das vordere Bein deutlich.
- Schiebe an und gehe mit aufrechtem Oberkörper so tief wie möglich in die Hocke.
- Schiebe an und springe mit dem vorderen Bein ab, so dass die Nase leicht abhebt.

### *Variationen*

- Parcours: Es wird mit Hütchen ein Parcours in Form eines Vierecks in den Schnee gelegt. Auf jedes Hütchen steckt man ein kleines Fähnchen. Der SuS soll nun von Hütchen zu Hütchen rollern, das Fähnchen mitnehmen und beim nächsten austauschen.
- Baue Richtungswechsel in den Parcours ein.
- Wettkampf: Wer gleitet nach zweimal abstoßen am weitesten?

### *Hilfsmittel*

- Eben Fläche
- Markierungshütchen

### *Voraussetzungen*

Mobilisieren mit einem Fuß und beiden Füßen in der Bindung.

## **Lernziele**

Erstes Positionieren und Agieren auf dem Snowboard - Mobilisieren – **Gleiten in der Ebene (Rollerfahren)**

## **Hinweise**

- Wenn deine SuS das Highback der hinteren Bindung einklappen stört er weniger. So kannst du Stürze vermeiden.
- Sollte dem SuS das Board beim Anschieben seitlich wegrutschen, so sollte er das Gewicht stärker auf den vorderen, angeschnallten Fuß verlagern.
- Achte darauf, dass die SuS zum gleichen Anteil mit dem linken und rechten Fuß die Übungen ausführen.

## **Organisation**

Achte auf genügend Sicherheitsabstand und orientiere deine Übungsintensität an deinen SuS.

## **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 56