

Snowboard – Einsteiger

Backside-Abrutschen

Beschreibung

Zum Erlernen des Abrutschens wählst du einen mittelsteilen Hang. Im Gegensatz zum Gleiten in der Falllinie, bei dem das gesamte Board im Schnee aufliegt, ist das Abrutschen mit dem Board quer zur Falllinie deutlich schwieriger, da dein SuS das Brett und seinen Körper auf einer viel kleineren Auflagefläche im Gleichgewicht halten muss. Beim Abrutschen geht es darum, den Aufkantwinkel – und damit die Geschwindigkeit beim Abrutschen – zu halten und zu regulieren. Dadurch realisierst du ein fließendes Abrutschen.

- Aufkanten = Vergrößern des Aufkantwinkels = Bremsen
- Abkanten = Verkleinern des Aufkantwinkels = Beschleunigen

Auch die Koordination der Beine ist wichtig. Kantet dein SuS ein Ende des Boards stärker ab als das andere, rutscht dieses in Richtung Tal. Aus diesem Grund sollten beide Füße immer gleich intensiv arbeiten.

Übungen:

Abkanten BS:

- Drücke die Zehenspitzen nach unten.
- Trete mit beiden Füßen auf ein „Gaspedal“.
- Schiebe beide Knie in Richtung Tal.
- Beuge die Beine und halte dabei den Oberkörper aufrecht.
- Verlagere dein Gewicht minimal in Richtung Tal.

Aufkanten BS:

- Ziehe die Zehenspitzen an.
- Drücke die Fersen in den Schnee.
- Verlagere dein Gewicht in Richtung Berg.
- Strecke deine Beine.

Regulation des Auf- und Abkantens:

- Versuche, gleichmäßig ein längeres Stück abzurutschen (Gleichmäßig die Butter auf einem Brot verteilen).
- Variiere die Geschwindigkeit beim Abrutschen bewusst.
- Achte darauf, dass dein Board nicht wackelt.

Zielgerichtet Auf- und Abkanten:

- Versuche, an bestimmten Markierungen zu stoppen und wieder los zu rutschen.
- Versuche, auf Zuruf zu stoppen und wieder los zu rutschen.

Spielerisch üben:

- Hüpfen und landen ganz leise.
- Mache Grabs an Nase und Tail.
- 1, 2, 3 Ochs am Berg (Anhalten und wieder losrutschen).

Hilfsmittel

- Markierungshütchen
- Seile
- Thera-Band

Voraussetzungen

Gleiten mit beiden Füßen in der Bindung, Anhalten, Not-Stopp

Lernziele

Erstes Positionieren und Agieren auf dem Snowboard – Abrutschen in der Falllinie – **Backside-Abrutschen**

Hinweise

Für die ersten Abrutschversuche empfiehlt sich eine Hilfestellung. Diese sollte mit zunehmender Sicherheit des SuS abgebaut werden. Achte bei der Hilfestellung auf folgende Punkte:

- Gib deinem SuS die Sicherheit, jederzeit anhalten zu können.
- Halte Blickkontakt, während du Anweisungen gibst.
- Achte auf eine aufrechte Position des SuS – Kopf oben, Blickkontakt mit dem LuL
- Biete deinem SuS deine Hände auf seiner Hüfthöhe und gehe gegebenenfalls in die Knie, um auf dieselbe Höhe zu gelangen.
- Lass die SuS nur nach deinen Händen greifen, wenn sie sie benötigen. Greife nicht selbst zu, sondern biete deine Hände nur an, Handflächen nach oben.
- Das Abrutschen auf der Backside fällt den Einsteigern in der Regel leichter, da sie sich mit Blick in Fahrtrichtung besser orientieren können. Außerdem kann der Aufkantwinkel auf der Backside durch Drücken gegen das Highback einfacher gehalten werden.
- Dein Übungsbereich sollte aus Sicherheitsgründen nicht zu lang sein. 20 Meter sind meist ausreichend.

Organisation

Der Umlaufbetrieb ist die gängigste Organisationsform für das Abrutschen in mittelsteilem Gelände. Die SuS können zum Startpunkt Rollerfahren, wird dies mit der Zeit zu anstrengend, sollten sie das Board abschnallen und den Hang mit dem Board in der Hand hinauf laufen. Achte darauf, dass die SuS immer am Pistenrand den Berg hinauf laufen.

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 65 - 66