

Snowboard – Einsteiger

Frontside-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 FS:

- Drücke deine Ferse nach unten
- Ziehe deine Zehenspitzen an
- Verlagere dein Gewicht minimal ins Tal

Aufkanten FS:

- Verlagere dein Gewicht zum Berg
- Kralle deine Zehen in den Schnee
- schiebe deine Knie zum Berg

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

- Hüpfе und lande 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-Stop

Lernziele

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

Hinweise

- Dein Übungsbereich sollte aus Sicherheitsgründen nicht zu lang sein. 20 Meter sind meist ausreichend.
- Der Oberkörper der SuS soll aufrecht gehalten werden. Gib ihnen einen optischen Bezugspunkt am Hang, damit ihr Blick nicht auf die eigenen Füße geht.
- Hilfestellung sollte beim Frontside-Abrutschen nicht im Rücken der SuS vollzogen werden, sondern vor den SuS.

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