

## Snowboard – Einsteiger

# Schräggrutschen

### *Beschreibung*

Damit aus dem Abrutschen ein Schrägrutschen wird, muss das Ab- und Abkanten mit einem Bein stärker ausgeführt werden als mit dem anderen. Je nachdem, mit welchem Bein das Brett stärker abgekantet wird, rutscht das Brett entsprechend nach links oder nach rechts. Der Blick und die Orientierung sollten immer in Fahrtrichtung ausgerichtet sein.

### **Übungen:**

- Rutsche ab und drücke mit einem Fuß stärker auf das Gaspedal
- Rutsche wie ein fallendes Blatt ab.
- Rutsche auf optische oder akustische Signale hin nach links oder nach rechts ab
- Rutsche genau auf eine Markierung zu.
- Wechsle an der Markierung von Forward auf Switch.
- Rutsche durch einen markierten „Slalom“.
- Sumo-Ringer: Beginne mit Abrutschen und verschiebe dabei die Belastungsverteilung wechselnd auf das rechte oder linke Bein wie ein Sumo-Ringer vor dem Kampf.
- BS-Schräggrutschen linkes Knie talwärts drücken, wenn nach links gerutscht werden soll, rechtes Knie talwärts, wenn nach rechts gerutscht werden soll.
- FS-Schräggrutschen analog zur Rutschrichtung das jeweilige vordere Knie talwärts bewegen.
- Wegweiser: vordere Hand zeigt dem Board den Weg, der hintere Arm bleibt locker am Körper.
- Captain Jack Sparrow: Blick geht durch ein Fernrohr, welches mit der vorderen Hand mit Hilfe des Daumen und Zeigefingers gebildet wird, immer in Fahrtrichtung.
- Einen Schaumstoffstab hinter dem Rücken festhalten, der Stab zeigt immer in die Richtung, in die das Board rutschen soll.
- Fluglotse: LuL steht ober- (FS-Schräggrutschen) bzw. unterhalb (BS-Schräggrutschen) der SuS und dirigiert die Gruppe wie ein Fluglotse: beide Hände nach oben = Abrutschen talwärts; Hand links = alle rutschen schräg nach rechts; Hand rechts = alle rutschen schräg nach links.
- Scheinwerfer am Knie: SuS sollen sich vorstellen sie hätten jeweils einen Scheinwerfer an ihren Kniescheiben befestigt. Diese müssen den Weg ausleuchten, den wir fahren wollen.

### *Hilfsmittel*

- Markierungshütchen

## **Voraussetzungen**

Abrutschen in der Falllinie.

## **Lernziele**

Erstes Positionieren und Agieren auf dem Snowboard – Schrägrutschen und Schrägfahren – **Schrägrutschen**

## **Hinweise**

- Dein Übungsbereich kann nun, da die SuS kontrolliert Bremsen können, verlängert werden.
- Übe das Schrägrutschen Backside wie Frontside!
- Beim Schrägrutschen immer zuerst ein Stück seitlich entlang der Falllinie abrutschen. Erst dann folgt eine aktive Belastungsverteilung zu einem Boardende und das Schrägrutschen in die gewünschte Richtung.
- Auf die Position der SuS achten! Wird Hüft- und Schulterachse nicht parallel zum Board positioniert, fährt das Board nicht in die gewünschte Richtung.
- Blick der SuS zu einem Fixpunkt im Tal (beim BS-Rutschen) oder zum Berg (FS-Rutschen).

## **Organisation**

Der Umlaufbetrieb ist die gängigste Organisationsform für das Schrägrutschen in mittelsteilem Gelände. Achte dabei 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 67 - 69