

Snowboard – Einsteiger

Schrägfahren

Beschreibung

Mit besserem Kantgefühl und steigender Sicherheit kann das Schräggrutschen immer mehr zu einem Schrägfahren entwickelt werden. Der Rutschanteil wird nach und nach verringert und das Brett immer mehr auf der Kante „geführt“. Hierfür ist eine feine Regulation des Kantwinkels unabdingbar. Je höher der Aufkantwinkel desto geringer der Rutschanteil der Fahrt und desto flacher lässt sich der Hang in beide Richtungen queren.

Übungen:

- Versuche schneller zu rutschen und dabei die Höhe zu halten.
- Fahre wie auf einer Schiene.
- Stelle dir vor du schneidest mit deiner Kante den Hang auf.
- Lege die Hände auf die Oberschenkel und spüre die Muskelspannung.
- Fahre genau auf eine Markierung zu.
- Sprunggelenke während der Schrägfahrt Beugen und Strecken - der Kantwinkel verändert sich und der SuS bekommt mehr Gefühl für die Kante. Dabei die Intensität der Bewegung variieren (schnell/langsam).
- Schrägfahren und rasches Anhalten durch Erhöhen des Kantwinkels.
- Abwechselnd Beugen und Strecken der Knie, dabei Intensität und Umfänge der Bewegung variieren.
- Während der Schrägfahrt kleine Sprünge von der Kante einbauen und wieder auf dieser landen.
- Schrägfahren über kleine Buckel, dabei verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, die Position anzupassen - schlucken/springen - klein/groß.

Hilfsmittel

- Markierungshütchen
- Seile
- Schaumstoffstangen
- Thera-Band

Voraussetzungen

Schräggrutschen

Lernziele

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

Hinweise

- Beim SchrägRUTSCHEN liegt die Belastungsverteilung auf dem vorderen Bein, beim SchrägFAHREN hingegen ist die Belastungsverteilung zwischen den Beinen. Die Kantbewegung wird somit immer wichtiger!
- Für jede der Übungen ist es sinnvoll, nicht sofort nach dem Aufstehen mit der Schrägfahrt zu beginnen, sondern erst ein wenig Geschwindigkeit aufzunehmen. Kantet man sofort aus dem Stand auf, ist die Gefahr groß, umzufallen.
- Achte darauf, dass FS und BS sowie forward und switch zu gleichen Teilen trainiert werden.

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 77 - 81