

## Snowboard – Einsteiger

# Einfahren in die Falllinie und Kurve zum Berg

### *Beschreibung*

Der nächste Schritt auf dem Weg zur ersten Kurve ist das Einfahren aus der Schrägfahrt in die Falllinie. Kantet dein SuS ein Ende des Boards stärker ab als das andere, rutscht dieses in Richtung Tal. Dieser Zusammenhang ist deinen SuS bereits bekannt. Das kannst du nutzen, damit sich das Brett weiter bis in die Falllinie dreht. Als weitere Möglichkeit kann dein SuS auch sein Sprung-, Knie- und Hüftgelenk Richtung Tal drehen, um das Board in Richtung Falllinie zu steuern. Ist das Snowboard in der Falllinie angelangt und gleitet, so steuern die SuS es mit einer Kurve zum Berg in die Schrägfahrt. Dabei findet kein Kantwechsel statt! Sind die SuS auf der Backsidekante gestartet, so fahren sie nach dem Einfahren in die Falllinie auch wieder auf der Backsidekante aus der Falllinie heraus.

Um vom Schräggrutschen auf der Backsidekante zum Gleiten zu kommen, muss das vordere Ende des Brettes abgekantet werden. Dazu muss das vordere Sprunggelenk gestreckt, das „Gaspedal“ mit den Zehen gedrückt werden. Weiter muss das Gewicht in Richtung vorderes Bein verlagert werden.

Um vom Schräggrutschen auf der Frontsidekante ins Gleiten zu gelangen, muss die vordere Ferse nach unten gedrückt werden und auch hier das Gewicht Richtung vorderes Bein verlagert werden.

### **Übungen:**

- Drücke die Nase in Richtung Tal.
- Dein Brett muss frühestens/spätestens ab einem bestimmten Punkt in der Falllinie sein.
- Nehme in der Gleitphase eine möglichst tiefe Position ein.
- Schiebe deinen Schwerpunkt zum Abkanten etwas über das vordere Bein.
- Aus der Schrägfahrt: Knie, Hüfte und Oberkörper in Richtung Berg drehen; Board folgt mit leichter Verzögerung dem Drehimpuls. Drehimpuls schnell/langsam mit unterschiedlichen Umfängen ausführen.
- Kurve bergwärts: der LuL steht als Markierung auf der Piste, die SuS fahren eine Kurve um den LuL herum - die SuS schauen ihn während der gesamten Kurve an - die SuS geben dem LuL die vordere Hand- die SuS schmeißen einen Schneeball auf den LuL- die SuS winken ihren Eltern auf dem Gipfel.
- LuL gibt optisches oder akustisches Signal, in welche Richtung wie weit gefahren werden soll.

- ein Thera-Band wird um das vordere Knie gebunden und mit der vorderen Hand gehalten: um die Kurve zum Berg zu fahren, wird mit der Hand das Knie in Richtung Berg gezogen.

### **Hilfsmittel**

- Markierungshütchen

### **Voraussetzungen**

Schrägfahren

### **Lernziele**

Erstes Positionieren und Agieren auf dem Snowboard – Vom Rutschen zum Gleiten in der Falllinie – **Kurve zum Berg**

### **Hinweise**

Die Kurve zum Berg aus der Falllinie ist im Prinzip eine Wiederholung des Anhaltens aus der Lernebene Grün. Nur jetzt sind wir nicht mehr auf leicht hängendem Gelände, sondern auf einer blauen Piste mit stärkerem Gefälle und höherer Geschwindigkeit. Die Bewegung ist jedoch identisch.

Achte darauf, dass jeder SuS in gleichem Umfang mit dem rechten und linken Fuß voraus fährt und dass die Front- bzw. Backsidekante zu gleichen Umfängen trainiert wird. Der SuS sollte im jetzigen Lernstadium einen Fuß favorisieren, mit welchem er besser voraus fahren kann.

### **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.

Sollten alle SuS souverän und kontrolliert verschiedene Treffpunkte auf dem Hang ansteuern können, so kann das Liftfahren auch vorgezogen werden!

### **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](#)

DSLV-Lehrplan „Snowboarden einfach“ Seite 81 - 84