

Snowboard – Experten

Sportliches Carven - Entlastung zum Umkanten

Beschreibung

Für einen schnellen Kantwechsel entlasten wir das Brett, um in Anschluss einen schnellstmöglichen Kantwechsel zu ermöglichen.

Übungen:

- Kommando „Hopp“: Erteile dir selbst laut das Kommando „Hopp“. Beim Selbst-Zuruf erfolgt unverzüglich das Umkanten.
- Entlastung zum Kurvenwechsel mittels Vertikalbewegung.
 - Kurvenfahren mit Strecken der Beine - jemand schiebt zum Kurvenwechsel blitzartig von hinten eine Bierbank in die Kniekehlen. Zur Schulung des Timings gedanklich VOR dem Umkanten Tiefgehen.
 - Kurvenfahren mit Beugen der Beine bzw. funktionellem Fahren mit Hochentlastung - Zum Kurvenwechsel schnelles Strecken der Beine, um eine Entlastung des Boards zu erreichen.
- Entlastung zum Kurvenwechsel mittels Belastungsverteilung- zum Kurvenwechsel Belastungsverteilung für einen kurzen Moment auf das vordere Bein.
 - mittels Hüftverschiebung parallel zur Boardlängsachse.
 - initiiert durch eine kurze Bewegung des vorderen Knies in Fahrtrichtung.
- Fahre 4 Kurven mit extrem langsamem Umkanten, stell dir vor, du hast den Belag heiß gefahren und er muss sich im Schnee abkühlen (abkanten – einige Meter auf der Base fahren – auf der neuen Kante aufkanten). Im Anschluss 4 Kurven mit extrem schnellem Umkanten fahren (Base berührt den Schnee nicht) Die Base ist zu kalt geworden und darf nicht einfrieren, ansonsten bricht sie, wie eine dünne Eisplatte.
 - Kante ausschließlich über die Sprunggelenke um.
 - Kante ausschließlich über Knie mit möglichst starren Sprunggelenken um.
 - Kombiniere beide Gelenkbewegungen!
- Kommando „Hopp“ als Partnerübung: Wenn der Hintermann „Hopp“ ruft muss der Vordermann unverzüglich einen Kurvenwechsel vollziehen.
 - Der Schwierigkeitsgrad kann mit der Variation der Zeitabstände zwischen den Kommandos gesteigert werden.
- Pedalieren:
 - Strecke beim Wechsel von der BS auf die FS Kurve zuerst das Sprunggelenk des vorderen Fußes, zeitlich leicht verzögert auch das Hintere.
 - Beuge beim Wechsel von der FS auf die BS Kurve zuerst das Sprunggelenk des vorderen Fußes, zeitlich leicht verzögert auch das Hintere.
- Kombination von Belastungsverteilung und Vertikalbewegung: Hebe zum Kurvenwechsel das hintere Bein gezielt aus dem Schnee.

- Antizipation: Achte beim Kurvenfahren auf die Kopfsteuerung. Der Kopf plant die Spur und ist gedanklich bereits eine Kurve voraus.

Voraussetzungen

Sportliches Carven, Stabile Position

Lernziele

Qualitativ hochwertiges Kurvenfahren – Sportliches Carven – **Entlastung zum Umkanten**

Hinweise

- Trainingsschwerpunkt bei diesem Lernziel ist das Merkmal für optimales Kurvenfahren für die Kurvensteuerung: „Der Kantwinkel wird erhöht und die Kurvenlage angepasst“. Von der Grobform zur Feinform.
- Wähle Schnee- und Geländebedingungen, die für die SuS bekannt und beherrschbar sind.
- Erarbeite die Techniken immer im einfachen Gelände und wende sie dann im herausfordernden Gelände an.

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“](#)