

Snowboard – Experten

Früher Druckaufbau

Beschreibung

Damit die SuS nach einem schnellen Umkantvorgang optimal die Kurve steuern können, müssen sie möglichst früh Druck auf die Kante bringen.

Übungen:

- Stelle die Hangsteilheit und Schneebeschaffenheit durch Seitrutschen und Stoppen fest (Wie hart ist der Schnee? Wie steil wird der Hang?).
- Befestige ein Thera-Band in den Backstraps beider Bindungen und halte die Enden so in den Händen, dass du gezwungen bist, in einer Position mit gebeugten Knien zu bleiben.
- Stelle dir beim Aussteuern der Kurve vor, dass du dich an den Berg bzw. die Piste lehnen möchtest.
- Erhöhe den Druck auf der Kante durch frühzeitiges Beugen oder Strecken der Sprunggelenke nach dem Umkanten.
- Fahre mit umfangreicher Vertikalbewegung mit Fokus auf Belastung der Bergkante nach dem Umkanten.
- Board durchschieben: Beim Umkanten ist dein Körperschwerpunkt leicht Richtung vorderes Bein verschoben, bring ihn nach dem Umkanten schnell zurück in die Boardmitte.
- Simuliere Fahrfehler und korrigiere sie sofort z. B. Rücklage bei Backsidekurven, gestreckte Beine in jeder 3 Kurve, Gegenrotation frontside...
- Stopp-Schwung: in Schussfahrt Tempo aufnehmen und schnellstmöglich anhalten (geeignetes Gelände!).
 - Einzel, von einem bestimmten Punkt (Hütchen) starten und beim nächsten Hütchen bremsen
 - Paarweise, wem gelingt der kürzere Bremsweg?
- Nimm in Schussfahrt Tempo auf und komme mit 4, 3 oder 2 Kurven zum Stehen!
 - Paarweise, wem gelingt in 4, 3 oder 2 Kurven der kürzere Bremsweg?
- Steigere und verringere dein Tempo beim Kurvenfahren im Wechsel.
- Kurvenfahren in vorgegebenem Korridor (z. B. max. 5 m vom Pistenrand oder Hütchen als Begrenzung aufstellen).
- Kurvenfahren mit Radienwechsel – forward und switch.
- Fahrsinnwechsel alle 3 Kurven bei kleinen Radien.
- Schräge Gasse: Starte am Pistenrand und steuere eine Kurve immer länger aus als die andere (z. B. FS laaang, BS kurz, FS laaang,...) und du wirst am anderen Pistenrand ankommen.
- Sanduhr fahren: Beginne mit großen Radien und lasse diese kontinuierlich kleiner werden, nach Erreichen von kleinem Radius wieder kontinuierlich größer werden.
- Kurvenfahren mit Radienwechsel, z. B.: kurz, kurz, mittel, kurz, kurz...

- Kante mit den Sprunggelenken in der Kurvensteuerung mal mehr und mal weniger auf und beobachte, wie sich die Bewegungen in deiner Fahrspur äußern.
- Versuche die Kurve so weit auszusteuern, dass das Board am Ende der Kurve leicht bergauf fährt.

Voraussetzungen

Sportliches Carven, Stabile Position.

Lernziele

Qualitativ hochwertiges Kurvenfahren – Souverän in steilem Gelände – **Früher Druckaufbau**

Hinweise

- Beginne Übungen mit mittelgroßen Kurvenradien, somit hat der SuS mehr Zeit, die Bewegungen nachzuvollziehen.
- Beginne anspruchsvolle Übungen immer erst in flacherem Gelände, um ein einfaches Lernumfeld zu schaffen.
- Variationen bei Timing, Intensität und Umfang erweitern die Übungsvariationen enorm.
- Sicherheit geht vor! Baue Variationen im steilen Gelände nur ein, wenn deine SuS die Basisübungen sicher beherrschen.
- Sorge für gut präparierte Kanten und festsitzende Boots.
- Empfehle, hohe Körperspannung einzunehmen.
- Wähle kurze Abschnitte, um Angst zu vermeiden.

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“](#)