

Snowboard – Experten

Buckelpiste - Basics

Beschreibung

Auch wenn nur wenige Snowboarder freiwillig in längere Buckelpisten einfahren, ist es für den Experten trotzdem wichtig, eine entsprechende Technik zur Hand zu haben. Oft trifft man bei Variantenabfahrten auf Engstellen, die ungewalzt sind und deshalb schnell bucklig werden. Auch bei Neuschnee werden gewalzte Pisten schnell zu Buckelpisten, da der weiche Schnee so schnell nicht fest genug präpariert werden kann und sich im Laufe eines Tages erhebliche Buckel aufschieben können.

Position:

Mittig, zentral mit etwas nach vorne gedrehtem Oberkörper. Du benötigst eine hohe Körperspannung und ständig optimale Bewegungskompetenz.

Spurwahl und Tempo:

Ob das Durchfahren der Buckel Spaß macht oder nur anstrengt, hängt ganz entscheidend von deiner Spurwahl ab. Das Gelände zwingt dir die Linie förmlich auf. Bei hohen, runden Buckeln solltest du versuchen, den Kantenwechsel auf dem Buckel zu machen und die Kurve auf der Talseite des Buckels zu steuern. Die Buckeltäler solltest du bei deiner Linie möglichst vermeiden, da du mit dem Board hier schnell hängen bleibst.

Versuche in der Buckelpiste mit möglichst konstantem mittlerem Tempo zu fahren.

In der Buckelpiste musst du das Board ständig aktiv steuern, um das Board exakt über und durch die Buckel zu steuern. Dazu solltest du stets bewegungskompetent sein und ständig Schneekontakt halten.

Um das zu realisieren, beugst du die Beine beim Kantenwechsel auf dem Buckel. Das Beugen ist dabei eher ein Nachgeben und absorbiert den Buckel. Ein Vordrehen des Oberkörpers in Kurvenrichtung ist eine gute Hilfe, um den Kantenwechsel zu beschleunigen.

In der Steuerphase auf der Talseite des Buckels streckst du die Beine kräftig, aber dosiert. Damit kannst du deinen Aufkantwinkel und deine Linie am besten regulieren. Vermeide jedoch ein komplettes Durchstrecken der Beine, da du sonst nicht mehr bewegungskompetent bist.

Das Regulieren ist in der Buckelpiste besonders wichtig. Du musst ständig aktiv korrigieren, um deine Position und das Gleichgewicht zu halten. Die Ausgleichsbewegungen können dabei einen sehr hohen Umfang erreichen.

Übungen:

- Fahre durch eine Wellenbahn und „schlucke“ die Wellen.
- Fahre in Schrägfahrt durch die Buckelpiste und absorbiere die Buckel.
- Fahre Kurven über ein „Dach“ am Pistenrand und kante genau auf dem Dach um.
- Schmiege dich wie eine Katze an die Buckel.
- Versuche so zu fahren, dass sich dein Körperschwerpunkt nicht auf und ab bewegt.

Voraussetzungen

Sportliches Carven, Absorbieren

Lernziele

Souverän in steilem, buckligem Gelände On- und Offpiste – Buckelpiste – **Basics**

Hinweise

- Eine hohe Körperspannung hilft dir, den Oberkörper ruhig zu halten. Gleichzeitig benötigst du aber maximale Beweglichkeit in den Beinen.
- Plane die genaue Linie der ersten zwei bis drei Kurven.

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“](#)