

## Snowboard – Fortgeschrittene

# Liftfahren - Technik erläutern

### *Beschreibung*

Der Zeitpunkt des ersten Liftfahrens ist individuell wählbar, grundsätzlich aber gilt: Je einfacher der Lift und die Piste und je kleiner die Gruppe, desto früher kann man mit dem Liftfahren beginnen. Das erspart den SuS Frust und schont die Energiereserven.

Bügel- oder Schlepplifte sind für viele ein rotes Tuch unter den Aufstiegshilfen, auch wenn diese in zahlreichen Skigebieten noch anzutreffen sind. Wird das Schleppliftfahren erst einmal beherrscht, kann beim Weg bergauf nicht mehr schiefgehen, denn Sessellift und Gondel sind einfach zu benutzen.

### **Übungen ohne Bügel:**

- Rollerfahren – anschieben, gleiten und das hintere Bein zwischen den Bindungen abstellen. So versuchen, ein paar Meter weiterzugleiten.
- Rollerfahren über kleine Hügel und Unebenheiten (Liftspur und Ausstieg simulieren)
- U-Bahn: Ein SuS stellt sich mit einem Fuß in der Bindung auf das Board, der zweite Fuß steht fest gegen die hintere Bindung. Sein Partner stößt ihn sanft an. Wie steht man am besten auf dem Board, um in der vollen U-Bahn nicht umhergeschoben zu werden?

### *Variationen*

- Basisübungen mit dem nicht präferierten, vorderen Fuß ausführen.
- Countdown: eine abgesteckte Strecke muss innerhalb kürzester Zeit bewältigt werden.

### *Hilfsmittel*

- Markierungshütchen

### *Voraussetzungen*

Rollerfahren

### *Lernziele*

Liftfahren - Grundlagen – **Technik erläutern**

### ***Hinweise***

Wenn man den hinteren Fuß leicht gegen die hintere Bindung drückt, bekommt man schnell einen besseren Halt, auch ohne Antirutschpad.

### ***Organisation***

Die Grundlagen des Liftfahrens sind schon seit der Anfängerschulung bekannt. Stabile Position und eigenständiges Rollerfahren! Wiederhole diese Aspekte in einem Parcours, als Staffel oder in Kreisauflistung.

### ***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 72 - 76