

## Snowboard – Fortgeschrittene

# Liftfahren - Szenario nachstellen

### *Beschreibung*

Als Vorübung zum Schleppliftfahren organisierst du dir einen Bügel an der Liftstation. Simuliere die Liftfahrt möglichst realitätsnah mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie z. B. Stangen, Hütchen o. ä. Achte darauf, dass die SuS den Ablauf mehrmals durchspielen und dabei auch die Positionen wechseln. Hierbei können sie sich schon einen Liftpartner aussuchen, der möglichst gleich groß ist.

Als LuL fährst du immer als Letzter, sodass du allen SuS beim Lifteinstieg helfen kannst. So kannst du auch während der Liftfahrt überprüfen, ob sich alle SuS wie erwartet verhalten und gegebenenfalls reagieren. Kläre vor der Fahrt, wie sich die SuS verhalten sollen, wenn sie aus dem Lift fallen.

### **Übungen mit Schleppliftbügel:**

- Einstieg simulieren – LuL läuft mit dem Bügel an zwei SuS vorbei, diese ergreifen den Bügel selbstständig und fädeln ihn an der Oberschenkelinnenseite ein (SuS sind mit einem Fuß in der Bindung, dieser zeigt in Fahrtrichtung).
- Jedes SuS-Paar mit Bügel ca. 15 Meter geradeaus ziehen.
- Liftstops simulieren – stoppen und wieder anziehen.
- Einstieg allein und zu zwei üben.
- Gewicht auf beide Beine verteilen und diese stabile Position über die gesamte Liftfahrt beibehalten
- Im Ausstiegsbereich den Bügel freigeben und schnell die Ausstiegsstelle verlassen

### *Variationen*

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

### *Hilfsmittel*

- Liftbügel
- Markierungshütchen

### *Voraussetzungen*

Rollerfahren

## **Lernziele**

### Liftfahren - Grundlagen – **Szenario nachstellen**

#### **Hinweise**

- Verhalten bei frühzeitigem Verlassen des Liftes: Liftspur schnellstmöglich verlassen, der Gruppe am Schlepplift langsam entgegen gehen, bei Verletzung den zuletzt fahrenden LuL informieren.
- Die ersten Versuche sollten die SuS nicht allein, sondern in Begleitung eines Könners liften.
- Beim Liftfahren stets auf die Position achten. Board-, Hüft- und Schulterachse sind parallel, da sich sonst das Board aus der Spur dreht.
- Beim Einstieg wenn möglich nicht direkt unter das Liftseil stellen, sondern leicht versetzt. Dies erleichtert das Einführen des Bügels.
- Ein freundlicher Gruß an das Liftpersonal schadet nie und bewirkt meist eine aktivere Mithilfe.
- Lass dich als LuL von einer langen Liftschlange nicht stressen und übertrage deine Ruhe und Souveränität auf den SuS.

#### **Organisation**

Erst wenn alle SuS die Simulation souverän bewältigt haben geht es zum Schlepplift!

#### **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