

Snowboard – Fortgeschrittene

Walzer

Beschreibung

Eine gerutschte, vollständige Drehung (Spin) auf der Piste bezeichnet man auch als Walzer. Er besteht, genau wie die Vorstufe des Kurvenfahrens, aus der Kombination „Hineinrutschen und Herausrutschen aus der Falllinie“ mit Umkanten in der Falllinie. Nur wird in diesem Fall die Drehrichtung immer beibehalten, so dass man sich 360° um die eigene Achse dreht.

Fahre eine Kurve so weit aus, bis die Nase in der Falllinie bergauf zeigt und das Brett switch in Richtung Tal zu gleiten beginnt. Kante in der Falllinie um und rutsche auf der neuen Kante so weit ab, bis die Nase wieder talwärts zeigt. Kante jetzt wieder um. Behalte die Drehrichtung immer bei. Ab jetzt kannst du den vorhandenen Drehimpuls für weitere Walzerdrehungen nutzen.

Übungen:

- Fahre eine Kurve, bis die Nase entgegen der Falllinie zum Berg zeigt. Fahre anschließend Switch weiter.
- Fahre eine Switch Kurve bis das Tail entgegen der Falllinie zum Berg zeigt. Fahre anschließend Forward weiter.
- Kombiniere die beiden ersten Übungen zu einem vollständigen Walzer.
- Wechsle die Drehrichtung!
- Wechsle die Anfahrtsrichtung (Switch/Forward)!
- Verändere die Drehgeschwindigkeit!
- Beginne den Walzer ohne Kurve, direkt aus der Falllinie!

Variationen

- Aneinanderreihen von mehreren Fahrsinnwechseln ohne Pause:
 - im/gegen Uhrzeigersinn
 - mit Belastung auf der Nase
 - mit Belastung auf dem Tail
 - in tiefer/aufrechter Position
 - langsam gedreht
 - schnell gedreht
- Jeder dreht sich zehnmal so schnell wie möglich um sich selbst und versucht anschließend, geradeaus weiter zu fahren. Sicherheit beachten - einzeln fahren lassen!
- Wer schafft die meisten Drehungen zwischen zwei Schneelanzen? Anschließende Frage in die Gruppe: Wie konnte der Drehimpuls beschleunigt werden? Kopfsteuerung, größere Intensität des Drehimpulses!

Voraussetzungen

Forward und Switch Kurvenfahren

Lernziele

Kurvenfahren mit einfachen Pistentricks – Einfache Freestyleelemente – **Walzer**

Hinweise

- Der Knackpunkt beim Walzer ist das Timing des Umkantens. Es muss genau in der Falllinie erfolgen, immer nach jeweils 180°.
- Genügend Abstand zwischen den SuS ist hierbei sehr wichtig, da gerade zu Lernbeginn schnell die Orientierung verloren geht.

Organisation

Genügend Sicherheitsabstand beachten!

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 94](#)