

Snowboard – Fortgeschrittene

Nose- und Tailpress

Beschreibung

Bei einem Press wird durch die Veränderung der Position nach vorne oder nach hinten ein Ende des Boards aus dem Schnee gehoben. Man unterscheidet den Nosepress und Tailpress. Beide können sowohl Forward als auch Switch gefahren werden.

Für einen Tailpress gehst du in eine tiefe Position. Bewege dich von dort langsam Richtung Tail bis deine Nase abhebt. Lass dabei dein hinteres Bein gebeugt. Dies erleichtert dir, das Gleichgewicht zu halten. Wenn du zusätzlich die Hüfte leicht nach vorne drehst, bleibt dein Schwerpunkt über dem Tail und dein Board fährt stabil geradeaus.

Der Nosepress funktioniert genau gleich nur mit einer Bewegung in Richtung Nase.

Übungen:

- Mache einen Press im Stand mit Hilfestellung eines Partners.
- Mache einen Press im Stand ohne Hilfestellung: Übe sowohl Tail- als auch Nosepresses (wird im Stand auch als Nose- bzw. Tailstall bezeichnet).
- Fahre auf einer planen und flachen Piste in der Falllinie an und führe den Press aus.
- Gehe in eine sehr tiefe Position, bevor du in den Press gehst.
- Führe die Bewegung langsam und fließend aus.
- Sobald du sicherer wirst, kannst du im Press nach und nach das hintere Bein durchstrecken. Dadurch kommt das Board höher aus dem Schnee.

Variationen

- Übe Nose- oder Tailpress während des Front- oder Backsiderutschens.
- Übe Nose- oder Tailpress während der Schrägfahrt.
- Versuche, eine Nose- oder Tailpress während der Kurve einzubauen.

Voraussetzungen

Gleiten in der Falllinie

Lernziele

Kurvenfahren mit einfachen Pistentricks – Erweiterte Freestyleelemente – **Nose- und Tailpress**

Hinweise

Lernhindernisse:

- Das Brett hebt sich kaum aus dem Schnee: Beginne den Trick in einer tieferen Position. Nimm dir beim Üben vor, zwischen dem Einnehmen der tiefen Position und dem Schieben deines Schwerpunkts nach hinten/vorne eine kleine Pause einzulegen.
- Das Brett dreht in Richtung der Backsidekante, sobald es sich aus dem Schnee hebt: Dein Schwerpunkt liegt zu nah an der Backsidekante. Dreh deine Hüfte etwas mehr in Fahrtrichtung und belaste bewusst auch deine Zehen.
- Das Brett hebt sich nur kurz aus dem Schnee, der Press kann nicht lang gehalten werden: Mache die Bewegungen langsamer und fließend. Durch eine hohe Intensität bewirkst du einen Gegenimpuls, der das Brett aus der Biegung wieder „zurückschnappen“ lässt.

Wenn dir das Fahrtempo zu hoch wird, brich den Press ab und beginne lieber wieder neu. Wichtig ist, dass die Presses zu Beginn immer in der Falllinie ausgeführt werden damit das Brett plan aufliegen kann.

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 110 - 112