

## Snowboard – Fortgeschrittene

# Box - Basics 50:50

### *Beschreibung*

Zur Gewöhnung an die Beschaffenheit des Belages der Box eignen sich Übungen ohne Board. Spielerisch kannst du so das Obstacle „inspizieren“. Du kannst die Box anfassen, auf der Box stehen, laufen oder rutschen. Das kannst du auch in der Gruppe oder mit einem Partner machen. Auch mit dem Brett können Gleiteigenschaften getestet werden. Schnalle dein Brett auf der Box an und lasse dich darüber ziehen, um den Materialwiderstand zu spüren.

Für den 50/50 benötigst du eine sehr lockere, neutrale Position. Dafür bist du gebeugt in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk und dein Gewicht ist gleichmäßig verteilt auf beide Beine. Somit bist du bewegungsbereit in alle Richtungen.

Beim 50/50 wird die Box geradeaus befahren. Der 50/50 ist der ideale Trick zum Einstieg in das Boxfahren. Deine SuS können dabei die veränderten Gleiteigenschaften der Box im Vergleich zum Schnee kennen lernen.

Wir unterscheiden 4 Phasen des Boxfahrens:

- Anfahrt: Nimm eine lockere neutrale Position ein. Fahre ab einem definierten Punkt geradlinig an.
- Aufgang: Halte die Position mit so wenig Körperspannung wie möglich. Lass deine Sprunggelenke locker.
- Trick: Lass dich über die Box treiben. Bleibe weiter möglichst locker in neutraler Position auf dem Brett stehen. Dein Blick fixiert das Ende der Box.
- Abgang: Verlagere dein Gewicht zum Abgang leicht auf das hintere Bein und federe die Landung ab.

### **Vorübungen:**

- Gleite in Falllinie auf planem Belag.
- Fahre auf einer eingezeichneten Linie.
- Simuliere den Auf- und Abgang an einer Linie.
- Nutze den Pistenrand als „Box“.
- Fahre über eine Torstange, die in den Schnee eingebettet ist.
- Fahre durch einen Korridor aus Seilen, verkleinere den Korridor schrittweise.

### **Übungen:**

- Klatsche während des Tricks in die Hände (über Kopf, hinter dem Rücken, zwischen den Beinen).

- Greife nach einem farbigen Handschuh auf Ansage der Farbe (Lehrer hält zwei verschieden farbige Handschuhe in Richtung SuS).
- Werfe einen Schneeball hoch – und fange ihn wieder auf.
- Fahre in tiefstmöglicher Position unter einer Schaumstoffstange hindurch.

### **Hilfsmittel**

- Schaumstoffstange

### **Voraussetzungen**

Neutrale Position, Fahren auf einer vorgegeben Linie

### **Lernziele**

Easy Funpark – Box – **Basics**

### **Hinweise**

- Zur Geschwindigkeitsregulation während der Anfahrt solltest du Speedchecks üben.
- Wenn du sicher genug bist, kannst du auch mit einem Ollie den Trick beenden.
- Durch den Einbau von koordinativen Übungen während der Trickphase kannst du spielerisch auf der Box erweitern.

Lernhindernisse:

- Box wird nicht bis zum Ende bewältigt: Korrigiere die Geschwindigkeit.
- Abdriften des Boards zu einer Seite: Überprüfe, ob die Anfahrt gerade ist.
- Sturz über Brettkante: Übe das Fahren auf dem Belag (full base) und lass dich passiv über die Box treiben.

### **Organisation**

Die SuS befahren die Box immer einzeln und auf Abruf.

### **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](#)

DSLV-Lehrplan „Snowboarden einfach“ Seite 132 - 134