

## Snowboard – Könnern

# Carven - Position verbessern

### *Beschreibung*

Die SuS beherrschen gedriftete Kurven und fahren mit mittlerem Tempo auf blauen Pisten und können dabei ihre Kurvenwinkel und Kurvenradien variieren. Im nächsten Lernschritt soll sicheres Befahren von steilerem Gelände und Carven erlernt werden. Dabei soll die Steuerqualität stetig erhöht werden, so dass eine geschnittene Spuranlage (=Carven) entwickelt wird.

Die Bedeutung der bewegungsbereiten Position wird vor allem beim fortgeschrittenen Kurvenfahren mit erhöhter Geschwindigkeit und bei wechselnden Pistenverhältnissen deutlich, da besonders hier das Gleichgewicht permanent und intensiv reguliert werden muss. Wird der Oberkörper durch muskuläre Anspannung stabilisiert, sind die Bewegungen aus den Beinen optimal auf den gesamten Kurvenverlauf umsetzbar. Man kann also ständig aus der bewegungsbereiten Position heraus agieren und insbesondere auf externe, situative Einflüsse reagieren.

### **Übungen:**

- Handschellen: Die Arme werden hinter dem Oberkörper verschränkt, wodurch die Gleichgewichtsregulation erschwert wird. Die fehlende Regulationshilfe der Arme muss nun durch eine verstärkte muskuläre Spannung und Aktivität im Rumpf ausgeglichen werden.
- Kleiderbügel: Der Kleiderbügel wurde in der Jacke vergessen. Beide Ellbogen werden am Körper nach oben gezogen, sodass es aussieht, als ob die Jacke noch am Bügel hänge.
- Schrank schieben: Mit beiden Händen einen Schrank wegschieben. Bei der FS-Kurve wird der Schrank zur Kurvenmitte geschoben, bei der BS-Kurve nach außen weg.
- Thera-Band: Ein Thera-Band wird unter den Backstraps der beiden Bindungen befestigt und die Enden mit den Händen gehalten. So werden die Schultern parallel zur Boardlängsachse gehalten.
- Vordere Hand als Steuerhand: Die vordere Hand zeigt immer in Fahrtrichtung. Sie zeigt dem Board, wohin es fahren soll und steuert es somit.
- Cowboyfahrt: Beuge deine Beine, drücke die Knie nach außen, deinen Körperschwerpunkt hältst du zentral über dem Board.
- Koni would do it: Halte deinen Oberkörper während der Fahrt ruhig, Arme vor dem Körper verschränken, Körperspannung aufbauen, deine Beine arbeiten als Stoßdämpfer, die Knie schlucken alle Unebenheiten, dein Kopf bleibt auf derselben Höhe.

### **Variationen**

Ausführung Switch nicht vergessen!

### **Hilfsmittel**

- Thera-Band

### **Voraussetzungen**

Flüssiges Kurvenfahren auf blauen Pisten.

### **Lernziele**

Carven – Positionieren – **Position verbessern**

### **Hinweise**

- Um ein erstes Gefühl des Carvens zu bekommen ist es sinnvoll, sich eine breite, schwach frequentierte blaue Piste zu suchen. Auf dieser sollen die SuS mit gesteigertem Tempo und großen Kurvenradien die Übungen ausführen, um eine lange Steuerphase nutzen zu können!
- Oberkörper der SuS verdreht sich: Der SuS steht phasenweise verdreht auf dem Board. Das bedeutet, der Brustkorb zeigt in Fahrtrichtung, Schultern und Hüfte sind nicht parallel zur Boardlängsachse ausgerichtet. Dadurch kann kein optimaler Druck auf die komplette, effektive Kantenlänge entwickelt werden!
- Die bewegungsbereite Position muss vor allem bei höheren Geschwindigkeiten und wechselnden Pistenverhältnissen gehalten werden. Je besser das Halten bzw. das Wiedereinnehmen der bewegungsbereiten Position gelingt, desto sicherer wird das Boarden in allen Situationen.

### **Organisation**

Fahre nicht immer als Gruppenerster oder Gruppenletzter. Positioniere dich auf halber Übungsstrecke, um alle SuS aus verschiedenen Perspektiven analysieren zu können!

### **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 103 - 106