

Snowboard – Könnler

Carven - Kurvenfahren mit Schräglage

Beschreibung

Eine weitere Möglichkeit, während der Kurvensteuerung den Druck auf die Kante zu erhöhen, ist das Einnehmen einer bewussten Schräglage. So wird der Kantwinkel erhöht und der Druck auf die Kante verstärkt. Als logische Folge verringert sich auch der Driftanteil. Es ist jedoch zu berücksichtigen, dass auch hier eine etwas höhere Geschwindigkeit nötig ist.

Übungen:

- Pantomime: Bei einer Kurve bergwärts an eine Scheibe lehnen wie ein Pantomime.
- Pendel: Ausgesteuerte Kurven fahren in flachem Gelände (große Radien mit mittlerem bis großem Kurvenwinkel). Nun leitet man die Kurve nur noch über das Kippen des gesamten Körpers in Richtung Kurvenmitte ein. Wichtig ist, dass der SuS sich als gesamte Einheit bewegt (=Pendel) und nicht nur in Teilbewegungen agiert.
- Wer schafft die größte Schräglage? SuS fahren von einem Ausgangspunkt einzeln auf Abruf Straightline. An einer Markierung sollen sie das Board durch Ganzkörperkippen auf die Kante stellen und weitest möglich den Berg wieder nach oben fahren.

Variationen

Ausführung Switch nicht vergessen!

Hilfsmittel

- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Flüssiges Kurvenfahren mit einer ständig bewegungsbereiten Position

Lernziele

Carven – Positionieren – **Kurvenfahren mit Schräglage**

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!

- Radien: Klein = bis 3 Meter, Mittel = bis 9 Meter, Groß = über 9 Meter
- Je steiler die Hangneigung, desto größer die Schräglage!
- Je größer die Geschwindigkeit, desto umfangreichere Schräglage möglich!

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](#)

DSLVL-Lehrplan „Snowboarden einfach“ Seite 107 - 108