

Snowboard – Könnler

Carven - Beinaktion

Beschreibung

Je näher eine Bewegung am Brett stattfindet, desto direkter und zeitlich verkürzter wird diese auf das Snowboard übertragen. Dies wollen wir nutzen, um in anspruchsvollerem, steilerem, zerfahrenem Gelände schnellstmöglich den Kantvorgang zu vollziehen und ständig den Druck auf der Kante zu regulieren. Im besten Fall kommen die Bewegungen aus dem Sprung- und Kniegelenk!

Übungen:

- Hund an der Leine: Der Hund an der imaginären Leine, die wir in unserer vorderen Hand halten, zieht bei der Kurvoneinleitung in die neue Richtung. Dadurch entsteht eine verbesserte Bewegung vor-talwärts zum Kurvenwechsel. Diese Übung soll anfänglich im flachem Gelände erprobt werden, um stressfrei ein entsprechendes Bewegungsgefühl entwickeln zu können. Im Anschluss daran kann das eben Erworbene im steileren Gelände angewandt werden.
- Sprunggelenke drehen: Zur Kurvoneinleitung versuchen, das Board ausschließlich durch die Sprunggelenke zu drehen. Es wird sich zeigen, dass bei einem Drehimpuls aus den Sprunggelenken automatisch Knie und Hüfte der Bewegung folgen.
- Druckpunkte suchen: Beim Wechsel zur FS-Kurve zuerst auf den Zehen des vorderen Fußes Druck aufbauen, dann auf den Zehen des hinteren Fußes. Ebenso beim Wechsel zur BS-Kurve zunächst auf der Ferse des vorderen Fußes Druck aufbauen, dann auf der Ferse des hinteren Fußes.
- Fahren mit gelockerter Bindung: Die SuS sollen ihr Straps leicht lösen, so dass die Füße in der Bindung nicht mehr vollkommen fixiert sind. Durch die nun nicht mehr optimale Kraftübertragung ist ein sehr feiner Einsatz der Zehen von Nöten um kontrollierten Kurven zu fahren.
- Kniespiel: Bringe wie ein Zinnsoldat über Körperlage das Board auf die Kante und schiebe dann langsam auch Hüfte und Knie zum Kurvenmittelpunkt. Damit erhöhst du den Kantwinkel (der Oberkörper bleibt dabei aufrecht).

Variationen

Druckpunkte können wahlweise auch an Schien- und Wadenbein gespürt werden.

Voraussetzungen

Flüssiges Kurvenfahren mit einer ständig bewegungsbereiten Position

Lernziele

Carven – Bewegung aus den Beinen – **Beinaktion**

Hinweise

Die Eigenwahrnehmung der SuS wird immer mehr gefordert. Kleine Bewegungen aus den Sprung- und Kniegelenken sind für dich als LuL kaum noch zu sehen. Setze vermehrt auf Empfindungsaufgaben („Spüre den Druck zur Kurveneinleitung am Außenspann des vorderen Beines!“)

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 118 - 123