

## Snowboard – Könnler

# Carven - Bewegungsfluss

### *Beschreibung*

Damit unsere SuS ständig eine optimale Kontrolle über ihr Snowboard besitzen, wollen wir als weiteres Puzzlestück zum nahezu perfekten Snowboarder den Bewegungsfluss als Merkmal näher betrachten.

Fließende, dynamische Bewegungen helfen, das labile Gleichgewicht beim Snowboarden zu regulieren und beugen vorzeitige muskuläre Ermüdung durch statische Positionen vor. Der für die SuS angestrebte Bewegungsfluss entsteht, indem Endbewegung und neue Auftaktbewegung verwandt werden und damit eine Überlagerung der Bewegungsphasen entsteht. Kurz: Die SuS sollen sich immer auf dem Snowboard bewegen! Dies kann in schwierigen Situationen eine deutlich sichtbare Vertikalbewegung sein, aber auch kaum sichtbare Sprunggelenksbewegungen erfüllen den gleichen Zweck.

### **Übungen:**

- Indianer: Schleiche dich durch hohes Steppengras an deinen Feind heran und richte dich langsam auf, um den Überblick zu bekommen. Zum Kurvenwechsel erblickt dich dein Feind und du musst dich blitzartig klein machen, um dich zu verstecken. Indianer sind Meister der fließenden Bewegungen.
- Buckel schlucken: Steuere gezielt Buckel auf der Piste an, um diese aktiv zu schlucken. Gleichzeitig mit Tiefbewegung erfolgt das Umkanten - jeden 2., 3., 4., ... Buckel schlucken und dabei umkanten - jeden Buckel schlucken und dabei umkanten.
- Countdown: Zähle langsam bis 4 und richte dich bei jeder Zahl etwas mehr auf, auf 5 gehst du blitzartig tief und kantest um. Durch unterschiedliche Zählweisen lassen sich unterschiedliche Kurvenradien realisieren.
- Tauschbörse: Tauscht in der Gruppe untereinander die Boards und fahrt dann verschiedene Übungen durch.
- Sumo-Ringer: Während der Kurvensteuerung sollen die SuS ihr Gewicht langsam vom vorderen auf den hinteren Fuß verlagern und wieder zurück. Variiere die Umfänge der Gesamtbewegung und die Intensität der Ausführung. Zu welchem Zeitpunkt fühlt sich welche Position auf dem Board am besten an?

### *Variationen*

- Ausführung Switch nicht vergessen!
- Materialtausch als Variation. Durch verschiedenes Material müssen einzelne Bewegungen auf der selben Piste unterschiedlich eingesetzt werden.

### **Voraussetzungen**

Flüssiges Kurvenfahren mit einer ständig bewegungsbereiten Position.

### **Lernziele**

Carven – Bewegungen aus den Beinen – **Bewegungsfluss**

### **Hinweise**

Gehe vermehrt in zerfahrenes, buckliges Gelände um die SuS aus ihrer Komfortzone zu locken und neue Bewegungsmuster zu entwickeln.

### **Organisation**

- Nutze den Pistenrand als abwechslungsreiche Alternative: Eine Kurve auf der Piste, die nächste Offpiste!
- 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