

## Snowboard – Könnler

# Entlastung zum Umkanten

### *Beschreibung*

Ein schneller Umkantvorgang, mit anschließendem stetigem Druckaufbau, wird unseren SuS das Snowboarden in jedem Gelände wesentlich erleichtern. Um jeden Kantwechsel schnellstmöglich zu vollziehen, nutzen wir nun die Vertikalbewegung. Durch gezieltes Entlasten verringern wir den Schneewiderstand während des Umkantvorganges. Durch gezieltes, kontinuierliches Belasten während der Steuerphase kommt es zu einer Verbesserung der Steuerqualität.

Die zwei Entlastungsformen sind sich sehr ähnlich und danach benannt, welche Bewegung während der Kurvenfahrt länger ausgeführt wird. Wir unterscheiden:

### **Fahren mit Beugen der Beine:**

Am Ende der Steuerphase gehen wir zügig nach oben, indem wir die Beine strecken. Das Brett wird entlastet und der Umkantvorgang erleichtert. In der anschließenden Steuerphase geht unser Körperschwerpunkt kontinuierlich Richtung Board, um Druck auf der Kante aufzubauen. Am Ende der Steuerphase gehen wir wieder zügig nach oben, um schnell umzukanten.

### **Fahren mit Strecken der Beine:**

Am Ende der Steuerphase gehen wir zügig nach unten, indem wir die Beine schnellstmöglich 90° beugen. Das Brett wird entlastet und der Umkantvorgang erleichtert. In der anschließenden Steuerphase geht unser Körperschwerpunkt kontinuierlich nach oben, um Druck auf der Kante aufzubauen. Am Ende der Steuerphase gehen wir wieder zügig nach unten, um schnell umzukanten.

### Übungen:

- Kurvenfahren mit Beugen der Beine: Bewege zum Kurvenwechsel deinen Körperschwerpunkt durch explosives Strecken der Beine nach vorn-oben, die resultierende Entlastung der Kante erleichtert dir das schnelle Umkanten. Senke im Verlauf der Kurvensteuerung deinen KSP wieder ab. Das erzeugt im Zusammenspiel mit der Körperlage und dem Aufkanten aus den Sprunggelenken einen hohen Kantendruck. Carven wird möglich.
- Kurvenfahren mit Strecken der Beine: Senke deinen Körperschwerpunkt zum Kurvenwechsel durch dynamisches Zusammensacken nach vorn-unten ab. Die resultierende Entlastung der Kante erleichtert das schnelle Umkanten. Hebe im Verlauf der Kurvensteuerung deinen KSP wieder an, was im Zusammenspiel mit

der Körperlage und dem Aufkanten aus den Sprunggelenken einen hohen Kantendruck erzeugt.

- Graf Zahl: Zähle in der Schrägfahrt mehrfach auf 1, 2, 3, 4 und geh dabei schrittweise tief, auf «HOPP» explosive Hochbewegung mit leichtem Absprung von der Bergkante, Landung auf Bergkante.
  - auf 1, 2, 3, 4 zählen und dabei schrittweise tiefgehen, auf HOPP explosiv vor-hoch-talwärts Aufrichten UND Umkanten
  - Zählzeiten je nach Situation variieren
- Basketball: Du dribbelst auf den Korb zu und gehst dabei immer tiefer in die Knie, zum Kurvenwechsel richtest du dich blitzschnell auf, um mit einem Korbwurf abschließen zu können.
- Hose ausziehen: Zieh deine Hose in der Steuerphase langsam aus. Zum Kurvenwechsel dann blitzartig wieder hochziehen.
- Erschrecken: Während der Steuerphase schleichst du dich langsam an dein Opfer ran und gehst dabei immer tiefer, zum Kurvenwechsel richtest du dich blitzartig auf und erschreckst dein Opfer in der Kurvenmitte.
- 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.
- Erdmännchen: Um aus dem hohen Steppengras sehen zu können, musst du als Erdmännchen immer wieder in die Hocke gehen und aus dem Gras herausspringen. Jede Kurve ist unterschiedlich, Radien und Winkel wechseln ständig.

### **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**

Variables Kurvenfahren in unterschiedlichem Gelände – Schnelles Umkanten –  
**Entlastung zum Umkanten**

### **Hinweise**

- Achte darauf, dass deine SuS das Brett erst entlasten und dann Umkanten. Häufig tritt bei SuS ein Timingfehler auf. Sie kanten erst um und entlasten dann das Brett!
- Filme deine SuS mit dem Handy. Achte beim Betrachten auf die Umfänge der Vertikalbewegung und ob das Timing wirklich stimmt.

### ***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 105-106](#)