

Snowboard – Könner

Befahren von unebenen/buckligem Gelände

Beschreibung

Unebenes, zerfahrenes Gelände stellt für viele SuS einen hemmenden Faktor in ihrem Lernprozess dar. Jedoch kann solches Gelände optimal genutzt werden, um das eigene Fahrkönnen weiter zu steigern.

Übungen:

- Snowbase: Suche dir mit der Gruppe einen buckligen Pistenabschnitt. Fahre zu Beginn einen Buckel isoliert an. Wir schulen unsere Beinarbeit, in dem wir auf dem Buckel die Beine so Beugen, das wir auch mit hoher Geschwindigkeit nicht abheben. Die kleinen Kanten, die sich öfter mal an Pistenrändern ausbilden, wollen wir nun für die Kurvenfahrt nutzen. Genau auf der Kante wird durch aktives Beugen und ein Heranziehen des Boardes an den Körper umgekantet. Wir heben an der Kante nicht ab und bereiten so unsere Buckeltechnik vor. Als Kontrast kann auch umgeschaltet werden und bewusst an der Kante abgesprungen werden.
- Bergbach: Stell dir ein sanft fließendes Bergbächlein vor, dessen Wasser sich weich gluckerdnd einen Weg durch die Landschaft sucht. Fahr nun selber geschmeidig wie das Wasser durch die Buckelpsite. Lege dazu noch einen Schneeball auf deinen Helm oder auf einen/beide Handrücken und lass sie nicht ins Wasser fallen.
- Spitz oder Tal: Finde für dich dein Optimum, indem du ein Mal nur in den Mulden/Tälern der Buckel dein Board drehst und beim nächsten Mal nur auf den Buckeln/Spitzen.
- Schluckauf: Befahre straight ein Stück Buckelpiste und schlucke jeden Buckel durch Beinarbeit weg. Wer schafft das längste Stück? Wer fährt am schnellsten? Wer wählt die krasseste Line? Mit diesen Aufgabenstellungen kannst du die Beinarbeit beim Buckelpistenfahren bewusst ins Zentrum stellen.
- Buckel versetzen: Wir fahren einen Buckel seitlich an und drücken ihn mit dem hinteren Bein weg. Der Buckel ist allerdings zu stark, er lässt sich dadurch nicht versetzen. Wir geben nach, beugen die Beine, schlucken den Buckel und probieren es beim nächsten Buckel wieder. Dieses Bild können wir variieren, indem wir in Zeitlupe, hoher Geschwindigkeit, schnellkräftig wie Jacky Chan, kraftvoll wie Hulk Hogan oder elegant wie die Queen selber fahren.

Voraussetzungen

Flüssiges Kurvenfahren mit einer ständig bewegungsbereiten Position

Lernziele

Variables Kurvenfahren in unterschiedlichem Gelände – Situatives Agieren –
Befahren von unebenem/buckligem Gelände

Hinweise

- Grundsatz: Je anspruchsvoller das Gelände, desto anstrengender wird für die SuS das Boarden.
- Ein schneller Kurvenwechsel mit zügiger vor-talwärts Bewegung des Körperschwerpunktes ist enorm wichtig, um das Board möglichst schnell über die Falllinie zu drehen. Je bewegungsbereiter du auf dem Board stehst, umso besser kannst du auf wechselnde Pistenbedingungen reagieren.
- Eine bewegungsbereite Position, die immer wieder eingenommen bzw. durchlaufen wird, ist der Schlüssel zum souveränen Snowboarden bei erschwerten Bedingungen. Dazu hältst du deinen Oberkörper zu jeder Zeit ruhig und stabil, damit die Hauptbewegungen (Körperschwerpunktverlagerung und Kantbewegungen) aus deinen Beinen initiiert werden können.

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