

Snowboard – Könnler

Fahren am Pistenrand

Beschreibung

Der Pistenrand kann als natürliches Hilfsmittel genutzt werden, um die Position und den Bewegungsfluss ständig situativ anzupassen!

Übungen:

- Watschen-Turn: Denk dir eine Person aus, die du nicht leiden kannst. Stelle die Person auf deine Nase. Zum Kurvenfahren darfst du nun mit der vorderen Hand der Person eine Watschen Richtung Kurvenmittelpunkt verpassen.
- Baseball-Turn: Halte den Schläger auf der Bergseite und schlage den aus dem Tal angeflogenen Ball ab. Schwinge den Schläger aus, nehme die Hüfte mit und schau deinem Prachtschlag nach. Variiere die Abschlaggeschwindigkeit.
- Wer braucht Arme?: Urlauber: wir stellen uns entspannt aufs Board und verschränken die Arme hinter dem Kopf und fahren Kurven.
- Kosake: Wie ein Kosakentänzer verschränken wir die Arme vor dem Körper.
- Schüchtern: Wir stecken verlegen die Hände in die Hosentaschen.
- Menschenlalom: Deine Gruppenmitglieder positionieren sich entlang des Pistenrandes. Der Oberste fährt durch diesen Slalom und positioniert sich unterhalb. Die Tore schauen ins Tal und zeigen mit den Händen eine Zahl, die der SuS ablesen und laut zurufen muss. Auf Sicherheitsabstände achten!
- Pfeffermühle: Wir verdrehen uns beim Kurvenfahren wie eine Pfeffermühle und mahlen dabei möglichst viel Pfeffer (aufspritzender Schnee). Wer mahlt den schärfsten Pfeffer? Wer rhythmischen?
- Farbmischer: Dein vorderes Bein ist ein Pinsel, der nur rot malt, dein hinteres Bein malt nur blau. Zum Umkanten malen wir nur rot und zum Kurvenende nur blau. Jetzt mische gelände- und phasenabhängig die beiden Farben. Es entsteht violett. Mische möglichst viele violette Töne.

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 dich das Boarden.

- Gemäß unseres Konzepts müssen deine SuS zum Bewältigen der Situation die Tools einsetzen und sie in allen TURIs entsprechend variieren. Ein schneller Kurvenwechsel mit zügiger vor-talwärts Bewegung des KSP 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