

## Snowboard – Könner

# Fahrsinnwechsel - Gesprungen

### *Beschreibung*

Bei Frontside to Frontside und Backside to Backside kommt es in jeder Kurve zu einem Fahrsinnwechsel. Diese Technik vermittelt wertvolle Bewegungserfahrungen, die dem vielseitigen Snowboarder in unterschiedlichster Weise hilfreich sein können und dient als Basiskönnen für weitere Tricks wie zum Beispiel den Butter und seine zahlreichen Varianten.

### **Übungen:**

- FS to FS: Prinzip: Steuern der Kurven immer auf der FS-Kante und die Fahrtrichtung wechselt bei jedem Kurvenwechsel zwischen forward und switch.
- Bei jedem Kurvenwechsel FS-Drehung um 270° talwärts über die Falllinie, hintere Hand wie beim Diskuswerfen nach vorn bewegen, Aussteuern der Kurve auf der FS.
  - FS to FS langsam oder schnell gedreht - Aufrecht drehen, gebückt drehen, Unterschiede erspüren - Tief anfahren, zum Drehen aufrichten, tief aussteuern - Alle 3, 4, 5, ... Kurven einen Fahrsinnwechsel einbauen.
- BS to BS: Erschließt sich aus dem entgegengesetzten Bewegungsablauf wie FS to FS. Gesteuert wird ausschließlich auf der BS Kante, die Drehrichtung ist immer BS. Die 270° Drehung über die Falllinie erfolgt backside bergwärts mit dem Rücken voraus.
- Anfahrt auf der Backside, Kopf dreht über hintere Schulter voraus und leitet Bewegung ein.
- Werfen eines Sacks Mehl über die Schulter: mit Händen das Drehen unterstützen.
- Schnelles Tiefgehen, um Überdrehen zu vermeiden
  - BS to BS langsam gedreht
  - BS to BS extrem schnell gedreht
  - Aufrecht drehen, gebückt drehen, Unterschiede erspüren
  - Tief anfahren, zum Drehen aufrichten, tief aussteuern
  - Alle 3, 4, 5, ... Kurven einen Fahrsinnwechsel einbauen
- Beidbeiniger Absprung: Nach dem die Bewegungsvorstellung geschult wurde, sollen die SuS durch einen beidbeinigen Absprung den Fahrsinnwechsel vollziehen.

### *Voraussetzungen*

Flüssiges Kurvenfahren mit einer ständig bewegungsbereiten Position.

### **Lernziele**

## **Kurvenfahren mit erweiterten Freestyleelementen – Fahrsinnwechsel – Gesprungen**

### **Hinweise**

- Fahre große Radien mit einer langen Steuerphase, um die Fahrsinnwechsel deutlich zu zeigen!
- Um den Lernenden ein Bild von dem Ablauf zu verschaffen, ist eine deutliche Demonstration mit ausreichend Distanz der einzelnen Kurven zueinander wichtig. Aus diesem Grund immer eine deutliche Schrägfahrt einbauen, sonst entsteht Verwirrung bei den SuS.
- Die größten Schwierigkeiten haben die meisten SuS mit der Orientierung. Oftmals hilft es, ihnen klar zu machen, dass das Tail immer über den Berg rotiert werden muss.

### **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 111 - 117