

Snowboard – Könnler

Fahrsinnwechsel - Rolls & Slides

Beschreibung

Rolls & Slides sind eine weitere Variante, um einen Fahrsinnwechsel zu gestalten. Beim Roll wird das Gewicht dynamisch an das Boardende verlagert. Mit einem gleichzeitig stattfindenden Rotationsimpuls kann sich das Snowboard nun über den belasteten Fuß drehen und hebt sich im besten Fall am anderen Boardende ab. Beim Slide wird das Gewicht weniger dynamisch auf einen Fuß verlagert und dort länger gehalten.

Übungen:

- Trockenübung im Stand: Der Bewegungsablauf wird durch eine explosive Bewegung nach vorn-oben charakterisiert.
 - Es wird Frontside über die Nase gedreht, dabei holen die Arme von hinten-unten Schwung und man dreht das Board über die FS-Kante um 180°.
 - Es wird Backside über die Nase gedreht, dabei holen die Arme von vorn-unten Schwung und man dreht das Board über die Rückseite auf der Nase um 180°.
 - Drehrichtung kann auch auf dem Tail durchgeführt werden.
- Frontside-Noseroll aus der Schrägfahrt. Anfahrt auf der FS-Kante in tiefer Position. Es folgt eine Aufdrehbewegung nach vorn-oben mit unterstützendem Armschwung von hinten-unten. Die Drehung erfolgt Richtung Frontside. Das Board klappt (=rollt) über die Nase um 180°, wobei das Tail zum Berg dreht.
- Backside-Noseroll aus der Schrägfahrt: Anfahrt auf der BS-Kante in tiefer Position. Es folgt eine Aufdrehbewegung nach vorn-oben mit unterstützendem Armschwung von vorne-unten. Die Drehung erfolgt Richtung Backside. Das Board klappt (=rollt) über die Nase um 180°, wobei das Tail zum Berg dreht.

Variationen

Wenn die Bewegungsvorstellung sitzt und die ersten Krüven FS to FS und BS to BS, lassen sich die Fahrtrichtungswechsel variieren:

- Intensität: gerutscht, gerollt, gesprungen
- Timing: vor/nach dem Umkanten?
- Geschwindigkeit

Alle 8 Butter-Varianten trainieren:

- FS Nose Butter
- BS Nose Butter

- Switch FS Nose Butter
- Switch BS Nose Butter
- FS Tail Butter
- BS Tail Butter
- Switch FS Tail Butter
- Switch BS Tail Butter

Voraussetzungen

Flüssiges Kurvenfahren mit einer ständig bewegungsbereiten Position

Lernziele

Kurvenfahren mit erweiterten Freestyleelementen – Fahrsinwechsel – **Rolls & Slides**

Hinweise

- Gerade bei den vielen Butter-Varianten merkt man schnell, dass sie sich mehr „stylisch“ oder mehr „gewürzt“ umsetzen lassen. Das hat mit der Position auf dem Board und unsere ausgebildeten Seitigkeit zu tun.
- Nichts desto trotz gibt es aus sportwissenschaftlicher Sicht den Effekt des kontralateralen Transfers. Das bedeutet, dass du deine gute motorische Seite automatisch mit verbesserst, wenn du die nicht so gute Seite trainierst. Das haben wir im Ansatz mit unserer beidseitigen Methodik beim Unterrichten berücksichtigt und dies gilt es auch in den komplexeren Bereichen wie hier zu berücksichtigen.
- Letztlich hat man trotz allen Wissens seinen Lieblingstrick in eine bestimmte Richtung. Und das ist auch gut so.

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 114 - 117