

Snowboard – Könnler

Trick Curves

Beschreibung

Bei FS to FS und BS to BS kommt es in jeder Kurve zu einem Fahrsinnwechsel. Diese Technik vermittelt wertvolle Bewegungserfahrungen, die dem vielseitigen Snowboarder in unterschiedlichster Weise behilflich 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 entgegen gesetzten Bewegungsablauf wie FS to FS. Gesteuert wird ausschließlich auf der B-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
- Butter: Nose- / Tail-Slide 180°, der unmittelbar mit einem Sprung kombiniert wird. Ausprägungsmöglichkeiten: Rotationsrichtung (FS / BS)

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 – Trickkombinationen – **Trick Curves**

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](#)

DSLV-Lehrplan „Snowboarden einfach“ Seite 114 - 117