

Snowboard – Könner

Trick gestalten

Beschreibung

Locker und gekonnt einen schwierigen Trick in die Fahrt einbauen macht Spaß und das Snowboarden um einiges variantenreicher. Dabei sind der Kreativität und dem Spieltrieb der SuS keine Grenzen gesetzt.

Übungen:

- BS Tailroll to switch BS Noseroll: Die Rollbewegung kennst du aus der Lernebene rot. Mache in der Falllinie einen BS Tailroll, nach einer kurzen Fahrstrecke switch in der Falllinie schließt du gleich einen BS Noseroll an.
- BS180 (FS edge takeoff - FS edge landing): Mache einen BS 180. Du kommst aus einer Frontsidekurve mit relativ kleinem Winkel und springst von der FS Kante ab. Lande nach der Drehung wieder auf der Frontside und steuere geschnitten auf der FS Kante aus.
- BS Tailroll to switch BS180: Starte mit einem BS Tailroll und versuche auf der FS Kante zu landen, so hast du genug Drehwiderstand, dass du die Drehrichtung ändern kannst und sofort einen BS 180 anhängen kannst.
- 360 Slide Nosegrab: Bei einem auf der Nase geslidetem 360 grabst du die Nase mit der vorderen Hand.
- FS Noseroll Nollie 360: Starte auf der Frontsidekante und mache einen FS Noseroll, nach der Drehung von ca. 180° poppst du dich von der Nase weg und machst die restliche halbe Drehung.
- Slash Bomb: Fahre in der Falllinie und drehe mit hoher Intensität das Board FS quer zur Fahrtrichtung. Der Oberkörper bleibt aber in der Falllinie, das heißt, die vordere Hand zeigt ins Tal. Du hast also eine Verwringung im Körper. Erzeuge über Lage einen hohen Kantwinkel, so erzeugst du eine Powderwolke vor dir und kannst hindurch fahren. Zum Auflösen nimmst du einfach die Spannung durch die Körperverwringung weg und fährst geradeaus weiter.
- FS 180 to switch Tailslide BS180 off: Starte mit einem FS 180 und lande auf dem Tail. Slide ein kurzes Stück und poppe dich vom Tail ab und vollende die 360° Drehung mit einem BS 180.
- 180 Rolls (BS, FS, Tail, Nose, Switch, Forward). Mache Rolls in die verschiedensten Richtungen mit hohem Fahrtempo. Führe verschiedene Drehrichtungen mit geringen zeitlichem Abstand zwischen den Rolls aus.

Voraussetzungen

Flüssiges Kurvenfahren mit einer ständig bewegungsbereiten Position

Lernziele

Kurvenfahren mit erweiterten Freestyleelementen – Trickkombinationen – **Trick gestalten**

Hinweise

- Um den Lernenden ein Bild von dem Ablauf zu verschaffen, ist eine deutliche Demonstration mit ausreichend Distanz der einzelnen Kurven zueinander wichtig. Allzu oft entsteht hier sonst Verwirrung bei den SuS.
- Durch schnelles Tiefgehen nach dem Landen lässt sich ein Überdrehen vermeiden.

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“