

Snowboard – Könnner

Frontside- & Backsideboardslide

Beschreibung

Es gibt zwei verschiedene Mechanismen, um zu einem Boardslide auf der Box zu gelangen. Er kann mittels Vorausdrehen oder Gegendreihen ausgelöst werden.

Beim Gegendreihen werden Ober- und Unterkörper gegeneinander verdreht. Damit das Board beim Boardslide vollständig quer zur Falllinie gedreht werden kann, müssen Ober- und Unterkörper um mindestens 90° verdreht werden. Maximal kann das Board dabei um 180° gedreht werden. Durch die Auflösung der Körperspannung wird das Board am Ende der Box wieder zurück in Fahrtrichtung gedreht. Das Gegendreihen erfolgt in der Regel nach dem Aufgang auf die Box.

Beim Vorausdrehen erfolgt die Drehbewegung kurz vor oder im Moment des Aufgangs. Sobald das Board den Schnee verlässt, ist keine Drehimpulsübertragung mehr möglich. Je stärker der Drehimpuls, desto schneller und desto weiter dreht das Board. Boardslides mit Vorausdrehen werden im Abgang switch-off gefahren.

Vorübungen auf Piste:

Gegendreihen:

- Speedchecks
- Shifty-Bewegung
- Brett quer zur Falllinie stellen
- Vordere Hand zum hinteren Knie
- Variation: Frontside und Backside ausprobieren

Vorausdrehen:

- Nose-Roll
- FS 180 in der Schrägfahrt
- Hole aus einer tiefen Position mit den Armen Schwung, indem du den Oberkörper entgegen der gewünschten Drehrichtung drehst. Während du dich streckst, drehst du den Oberkörper in die gewünschte Drehrichtung.

Variation: Intensität variieren (explosive Drehung, langsame, gleichmäßige Rotation)

Ausgehend von den Vorübungen auf der Piste zum Gegendrehen kann der Backside Boardslide auf der Box erarbeitet werden. Dabei wird aus einer stabilen 50/50-Position der Boardslide über ein Gegendrehen eingeleitet. Je sicherer du dich bei dieser Bewegung fühlst, desto früher kannst du den Boardslide einleiten. Spring mit einem Ollie auf die Box und drehe das Board so, dass du bereits im Boardslide auf der Box landest.

Du kannst dabei auch Variationen einbauen. Vergrößere den Winkel des quer gestellten Boards bei jedem Versuch. Probiere die Gegendrehung auch in die andere Richtung. So kommst du in den Frontside Boardslide (Rücken zeigt in Fahrtrichtung).

Frontside Boardslide:

Fahre die Box in einer verdrehten Position an. Der Oberkörper schaut dabei Richtung Berg. Beim Verlassen des Schnees wird die verdrehte Position aufgelöst. Wähle die Intensität dabei am Anfang nicht zu hoch.

Variationen: Boardslides über Springen (Bewegungsablauf wie oben beschrieben mit dem Unterschied, dass dem Bewegungsablauf ein Jump oder Ollie vorausgeht. Frontside und Backside ausprobieren

Übungen:

- Stell dein Board flach und halte deinen Schwerpunkt zentral über dem Board. Dreh mit den Händen parallel zur Boxoberfläche.
- Die Belastung eher etwas auf den Ballen des vorderen Beines bringen.
- Dreh das hintere Bein um das vordere herum.

Voraussetzungen

Sicherer 50/50, Speedcheck

Lernziele

Funpark – Box – **Frontside- & Backsideboardslide**

Hinweise

- Fehlerbild: Abrutschen der BS Kante nach vorne und Sturz nach hinten
 - Abhilfe: Gewicht ist zu sehr nach hinten verlagert.
 - Board flach stellen. Knie ein Stück weit über die FS-Kante schieben. Tiefe, bewegungsbereite Position im Stehen auf Box optimieren. Stell dein Board quer zur Box und teste, in welcher Position dein Board komplett plan aufliegt.
- Fehlerbild: Verkanten der FS Kante und Sturz nach vorne

- Abhilfe: Gewicht ist zu sehr nach vorne verlagert
- Knie etwas nach hinten schieben, tiefere Position. Position checken im Stehen (siehe oben).

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“ 135 - 1139