

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input type="checkbox"/> Ski Alpin	<input checked="" type="checkbox"/> Einsteiger	<input checked="" type="checkbox"/> Im Schnee	<input checked="" type="checkbox"/> Aufwärmen
<input checked="" type="checkbox"/> Snowboard	<input checked="" type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input checked="" type="checkbox"/> In der Schule	<input type="checkbox"/> Technik erlernen
<input type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input checked="" type="checkbox"/> Könnler		<input type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input checked="" type="checkbox"/> Experten		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Der Blick macht den Trick

Beschreibung

Die meisten Tricks beim Snowboarden werden über Bewegungen des Kopfes gesteuert. Dabei ist es entscheidend zu wissen, wann man wo hinschauen sollte. Bei vielen einfacheren Tricks (bis 360er) lässt sich diese Blicksteuerung sehr gut schon im Voraus trainieren. Dazu ist auch kein Snowboard erforderlich und es funktioniert sogar ganz ohne Schnee.

Die SuS stehen im Kreis und stellen sich vor, sie hätten ein Snowboard an den Füßen. Die Nase des Snowboards zeigt in Richtung Kreismittelpunkt. Richtige Position einnehmen! Nun stellen sich alle vor, sie würden auf einen kleinen Kicker zufahren. Der Blick geht nach vorne auf den imaginären Kicker. Angefangen wird mit ein paar Straight Airs. Sobald man in der Luft ist, geht der Blick zum Landepunkt. Landung weich abfedern. Man kann auch verschiedene Grabs einbauen.

Der einfachste Trick ist der Frontside 180er. Die Blickpunkte sind die gleichen wie bei einem Straight Air. Zuerst Absprung des Kickers und dann Landepunkt anvisieren. Man spricht von „Open Landing“. Der Kopf dreht sich nicht, nur das Board dreht sich mit der Frontsidekante voraus um 180 Grad. Wenn dies klappt auch switch probieren.

Bei einem Backside 180er muss der Blick bei der Landung nach hinten gehen um den Drehimpuls abzubauen und den Trick nicht zu überdrehen. Die meisten Fahrer schauen etwa zwischen ihrem neuen hinteren Fuß und dem Tail ihres Boards vor der Frontsidekante in den Schnee. Man spricht von „Blind Landing“.

Bei 360ern und allen weiteren Drehungen entscheidet die letzte 180°-Drehung über Blind- oder Open Landing. Erfolgt die letzte Drehung Frontside geht der Blick nach vorne zum Landepunkt (Open). Erfolgt die letzte Drehung Backside geht der Blick nach hinten (Blind).

Beispiel:

- FS 360 – letzte 180°-Drehung Backside – Blind Landing
- FS 540 – letzte 180°-Drehung Frontside – Open Landing

Bis 360° lassen sich die Sprünge sehr gut im Stand trainieren. Bei 540° und mehr ist ein Trampolin hilfreich.

Lernziele

Orientierung bei Rotationen mit dem Board.

Hinweise

Umso lebhafter man sich die Fahrt mit dem Snowboard vorstellt, umso besser funktioniert es später beim Fahren. Zur Einstimmung lässt man die SuS am besten die Augen schließen und lässt sie sich mit allen Sinnen den Wintertag am Berg und die Situation vorstellen.

Beispiel:

"Du spürst die kalte Luft und auch die Sonne auf deinen Wangen, du hörst das Geräusch des Lifts und die Stimmen deiner Freunde. Du spürst den Druck der Snowboardschuhe und hörst das Klicken der Ratsche, während du die Bindung schließt. Wenn du den Hang hinab schaust siehst du diese perfekt modellierte Schanze vor dir, die genau die richtige Größe für dich hat. Jetzt fährst du los und spürst die Vibration unter deinen Füßen und den Fahrtwind im Gesicht und in deiner Jacke. Du konzentrierst dich voll auf den Trick, den du machen willst und checkst nochmal, ob dein Gewicht richtig verteilt ist und schon geht es los."