

Einführung in das Snowboarden – Praktischer Teil

1. Regular oder Goofy ?

Welcher Fuß steht beim Snowboard vorn?

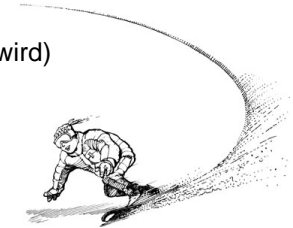
regular = linker Fuß vorn

goofy = rechte Fuß vorn



Aufgaben für Hinweise auf das bevorzugte vordere Standbein:

- Aufstehen aus dem Liegestütz (Fuß der als erster nach vorn genommen wird)
- Das Standbein beim Rollerfahren steht beim Snowboard vorne
- Sprungbein bei Weit- oder Hochsprung steht vorne
- Vorerfahrungen mit Skateboard geben Hinweise
- Nach vorn fallen lassen, der Fuß der abfängt steht vorn



2. Fallen und Aufstehen

Zu den ersten Erfahrungen des Snowboarders zählt das Stürzen. Um Verletzungen zu vermeiden, ist es notwendig, das korrekte Fallen zu üben. Zwei Techniken müssen erlernt werden – das Fallen Frontside und das Fallen Backside. Die Falltechniken werden zuerst ohne, später mit Board geübt.

Fallen Frontside:

Die Hände sind zur Faust geballt, die Arme gebeugt und eng vor dem Körper. Zuerst wird der Körper abgesenkt, anschließend flach über den Schnee gestreckt, ohne dabei auf die Knie zu stürzen. Der Sturz wird hauptsächlich mit den Unterarmen abgefangen.

Fallen Backside:

Die Armhaltung wieder eng am Körper, aber diesmal seitlich. Das Kinn ist auf die Brust gezogen. Beim Sturz klein machen und über den Rücken abrollen. Die wichtigste Regel beim Sturz: Niemals mit gestreckten Armen den Sturz abfangen.

Aufstehen:

Board quer zur Falllinie ausrichten. Dann wird der Körperschwerpunkt durch Abstützen mit den Armen so dicht wie möglich an das Board gebracht. Mit den Armen kräftig abstoßen und über den vorderen Fuß aufstehen. Auf der Frontside ist das Aufstehen einfach, über die Backside relativ schwer.

3. Rollerfahren

Jeder Snowboarder muss das Rollerfahren beherrschen zum Fortbewegen in der Ebene, aber auch beim Liften zum Anstehen und zum Ein- und Aussteigen.

Der Blick ist beim Rollerfahren in Fahrtrichtung und nicht auf das Board gerichtet.

Übungen: Gehen mit kleinen Rollerschritten, Gleitphasen durch verstärktes Abstoßen

4. Grundstellung & Gleichgewicht

Die sogenannte Grundstellung ist keine starre, genau vorgeschriebene Position auf dem Board. Trotzdem ist sie durch bestimmte Merkmale gekennzeichnet.

Der Körper befindet sich in bewegungsbereiter Position, so dass Reaktionen in alle Richtungen möglich sind. Dabei sind alle Körperteile in einer Achse (keine Verdrehung). Die Gelenke befinden sich in einer mittleren Beugstellung. Die Arme werden leicht gebeugt vor dem Körper getragen. Das Körpergewicht ist gleichmäßig über beide Füße verteilt → Entspannte Haltung

Das Gleichgewicht hat eine hohe Bedeutung, es muss daher ein Balancegefühl in den Bewegungsmöglichkeiten vor-rückwärts, hoch-tief und seitlich erarbeitet werden.

Übungen: Hüpfen mit dem Board, Springen im Kreis, Nose und Tail-Wheely, Wippen auf der Frontside- und Backsidekante +Aufkanten (mit Partner), in gebeugter Position auf Kante balancieren

5. Gleiten / Schussfahrt

Voraussetzung ist ein leicht geneigter Hang mit Gegenhang. Zuerst Grundstellung einnehmen (bewegungsbereit in mittlerer Beugstellung), dann durch Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß die Fahrtrichtung stabilisieren.

Übungen: In Ebene vom Partner ziehen /schieben lassen, Gleiten mit Gewichtsverlagerung nach vorne & hinten, im Gleiten aufrichten & tiefgehen

6. Kanten / Rutschen

Der Kanteneinsatz ist Voraussetzung für sicheres und kontrolliertes Abfahren. Weiche Bewegungen in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind wichtig, um ein Gefühl für den Kantengriff zu entwickeln. Skischuhe sind dafür oft zu unbeweglich.

Der erste dosierte Kanteneinsatz ist durch kontrolliertes Rutschen mit quer zur Falllinie gestelltem Board einzuüben, einer reinen Balanceübung. Der Körper befindet sich in mittlerer Beugstellung und versucht den Hang abzurutschen.

Es empfiehlt sich ein mittelsteiles Gelände, da die Gefahr des Verkantens bei zu flachem Gelände besteht.

Übungen: Gleichmäßiges Abrutschen (evtl. Partner), Treppenrutschen, Rutschen mit Gewichtsverlagerung auf vorderen & hinteren Fuß (fallendes Blatt)

7. Schrägfahrt

Das Schrägfahren in Verbindung mit Rutschen ermöglicht auch steilere Hänge sicher zu bewältigen. Aus dem Rutschen wird das Körpergewicht über das vordere Bein verlagert. Nun fährt das Board, mit verstärktem Aufkanten und kleinem Rutschanteil vorwärts. Gelände wie beim Rutschen.

Übungen: Schrägfahren mit Zielpunkt, hohe/tiefe Körperstellung, Aus der Schrägfahrt zunehmend aufkanten bis zum Stand, Schrägfahrt mit kleinen Sprüngen

8. Lifffahren

Anfänger nehmen in den ersten Stunden große körperliche Anstrengungen in Kauf. Sie müssen den Hang anfangs immer wieder hinauflaufen, deswegen immer wieder Pausen machen. Voraussetzung für das Lifffahren ist das sichere Rollerfahren!

Sessellift: Hier kann lediglich der Ausstieg zum Problem werden. In Dreier- oder Mehrsitz-Sesseln sollten Anfänger möglichst Außen sitzen. Vor dem Ausstieg muss Board in Fahrtrichtung gehalten und die Spitze angehoben werden. So lang wie möglich am Sessel festhalten und dann per Rollerfahrt zur Seite wegleiten.

Schlepplift: Hier muss das Liften gründlich vorbereitet werden. Beim Einstieg ist das Board in Fahrtrichtung auszurichten und der hintere Fuß nach außen zu setzen. Der Bügel wird zwischen den Oberschenkeln eingehakt und der hintere Fuß aufs Pad gestellt. Der Anfahrtsruck wird durch eine gespannte Körperposition abgefangen. Bei der Fahrt wird der vordere Fuß stärker belastet. Falls man abdriftet mit dem ganzen Körper dagegen lehnen und leicht aufkanten. Beim Ausstieg Bügel loslassen und per Rollerfahrt zur Seite wegleiten. Tipp: Anfänger sollten sich geübten Beifahrer suchen!

Übungen: Rollerfahren, vom Partner ziehen lassen, Lifffahren mit loseem Bügel, Anfahrtsruck durch Partner simulieren

9. Schwingen

Das erste „echte“ Ziel beim Snowboarden ist das Schwingen. Die zentralen Aspekte sind hierbei Rhythmus, Dynamik und Gleichgewicht. Es gilt beim Unterrichten das Prinzip der Individualisierung, da die Schüler sehr unterschiedliche Voraussetzungen haben.

Es sind 2 Technikschemata, die bei Anfängern gelehrt werden:

- **Schwingen mit Beugen der Beine**
- **Schwingen nach Vorausdrehen**

Bei Fortgeschrittenen wird auch noch ein drittes und viertes Technikschemata eingeführt:

- **Schwingen mit Strecken der Beine**
- **Schwingen durch Gewichtsverlagerung („Kippschwingen“)**



A) Schwingen mit Beugen der Beine

Das Schwingen mit Beugen der Beine ist kontrolliertes Schwingen auf flacher, präparierter Piste. Die durch das Beugen erreichbare tiefe Körperposition beim Fahren auf der Kante liefert eine gute Gleichgewichtslage und große Bewegungsspielräume in den Beinen.

Zum Aufkanten die Beine beugen, anschließend zum Umkanten schnelles Aufrichten, danach wieder dosiertes Beugen der Beine zum Steuern.

Ziel ist keine einzelnen Schwünge zu fahren, sondern diese zu verbinden (zyklisch).

Das Beugen hat 2 Funktionen:

1. Vorspannung in der Muskulatur für das darauffolgende Umkanten
2. Radiusverkleinerung mit verstärktes Aufkanten durch Beugen der Beine

Die aktive Streckbewegung, also das Strecken im Sprung-, Knie-, und Hüftgelenk ist talwärts gerichtet.

Methodik: „Ganzheitliches Schwingen von Anfang an“

a) Aus der Falllinie herausfahren

Übungen: aus der Schrägfahrt zunehmend aufkanten durch tiefgehen bis zum Stand, Schwungflächer, Schwung bergwärts bis zum Stand

b) Einfahren in Richtung Falllinie

Übungen: Versuchen das Board gegen den Schnee flachzudrücken, Sich auf den Fußballen des vorderen Fußes so stellen, dass die Ferse im Schuh abhebt

c) Schwunggirlande

Aus der Kombination von a) + b) ergibt sich eine Schwunggirlande.

Sie können mit unterschiedlichen Übungsschwerpunkten versehen werden

Übungen: Fahren einer rhythmischen Schwunggirlande (Schrägfahrt mit mehrmaligem Lösen der Kante), Schwunggirlande mit Schwerpunktsetzung

d) Rhythmisches Umkanten

Ziel ist ein deutliches und dynamisches Umkanten. Das Körpergewicht muss mit einer rhythmischen Hoch-Tief-Bewegung von der einen auf die andere Kante verlagert werden.

Übungen: Rhythmus durch einen Parcours vorgeben und verändern, akustische Vorgaben (hoch – tiiiiieefffff – hoch – tiiiiieefffff), Paarweise fahren

B) Schwingen nach Vorausdrehen

Das Schwingen nach Vorausdrehen ist gedriftetes und kontrolliertes Schwingen auf flacher präparierter Piste, bei dem Oberkörper, Rumpf und Hüfte in Schwungrichtung vorausgedreht werden.

Es handelt sich damit um eine aktive Einleitung und Steuerung der Schwünge.

Bei der Einleitung wird dabei das Gewicht mehr auf das vordere Bein verlagert. Wenn das Board flach aufliegt, wird die Rumpfdrehung beendet und somit diese Drehung auf die Beine übertragen. (Achtung, der Oberkörper darf nicht weiter gedreht werden. Es muss gewartet werden bis das Brett „nachkommt“. Bei Nichtbeachtung kommt es zur berüchtigten Gegenrotation). Die Geschwindigkeit der Körperdrehung hat direkten Einfluss auf den Kurvenradius. Schnelle Drehungen führen zu kurzen, langsame zu langen Radien.

Methodik: „Ausschaltung aller Störfaktoren wie schmale, überfüllte Piste oder zu steiles Gelände ist Voraussetzung“

Es bieten sich zwei Lehrwege an, einmal die ganzheitliche Weise über das Rhythmisieren und zweitens über das Steuern auf teilmethodische Weise. Der zweite Lehrweg bietet sich vor allem bei ängstlichen und konditionell schwächeren Schülern an. Begonnen wird mit Schwüngen bergwärts, Frontside sowie Backside.

a) über das Schrägfahren zum Steuern

Übungen: Im Stand das Board um seine Längsachse kippen, Rutschen mit viel „Kniespiel“, Schrägfahrt mit deutlichem Aufkanten

b) Steuern bergwärts nach Vorausdrehen

Übungen: aus Fahrt in Falllinie durch Oberkörper-Rumpfrotation einen Schwung bergwärts fahren, Schwungfächer mit zunehmend steilerer Anfahrtsposition, akustisches Signal, Drehen und wieder aus Falllinie fahren, mit Gewichtsverlagerung

Die Qualität der Schwungsteuerung = Steuerqualitäten werden mit abnehmendem Rutschanteil als gerutscht, geführt oder geschnitten bezeichnet.

C) Schwingen mit Strecken der Beine

Bedeutung erhält dieses Schema vor allem beim Tiefschnee- und Buckelpistenfahren

Es muss daher nicht so früh gelernt werden.

Das Umkanten wird hierbei durch Strecken bergwärts vorbereitet, anschließend tiefgehen und Umkanten des Boards durch Einnehmen der Kurvenlage. Sobald neue Kante greift dosiertes Strecken des ganzen Körpers zum Steuern.

D) Schwingen durch Gewichtsverlagerung („Kippschwingen“)

Die Anfahrt erfolgt in der Grundstellung; es sollen große Radien in zügigem Tempo gefahren werden. Die Schwünge werden nur durch Kippen in die neue Kurvenlage ausgelöst; Vertikalbewegung, Belastungsverschiebung und Rotation des Rumpfes sollen weitgehend unterdrückt werden, so dass der Fahrer während des Schwingens stabil in einer neutralen, zentralen Position bleibt.

10. Tools bewusst einsetzen

Kernelemente:

Darunter verstehen wir:

Kernfunktionen:

- Aufkanten und Umkanten des Boards
- Belasten und Entlasten des Boards
- Drehen und Mitdrehen des Boards

Kernaktionen:

- Beinbewegungen
- Rumpfbewegungen
- Armbewegungen
- Kopfbewegungen

Kernpositionen:

- Körperstellungen & Körperlagen

Grundlegendes Können:

Das grundlegende Können beschreibt individuelle, dynamische Verfahren zur qualitativen Ausführung der Kernelemente. Hierbei handelt es sich nicht um normierte Voraussetzungen oder Normen, sondern um eine ständige Regulation. Es verlangt beim Kurvenfahren eine neutrale Position und ruhige Armführung.



Situatives Können:

Werden Kernelemente und grundlegendes Können der Situation angepasst spricht man von situativem Können. Diese Abstimmung gelingt über die **Tools**

Um unsere Schwünge auch zu schaffen wenn Schnee und Gelände mal nicht optimal ist müssen wir unsere sogenannten **Tools** einsetzen um bestimmte **Problemlösungen** zu erreichen:



- **Körperdrehungen (um die Körperlängsachse)**
Übungen: Gegendrehen, Vorraddrehen (mehr oder weniger)
- **Vertikalbewegungen (Hoch- und Tiefgehen)**
Übungen: In bewusst tiefer & hoher Position fahren
- **Gewichtsverlagerungen (zu Boardspitze, -ende)**
Übungen: in extremer Vor-, Rücklage fahren und schwingen
- **Kurvenlagen und Kanten**
Übungen: Kniespiel, Ballendruck, Sprunggelenkarbeit

Spezialschule:1. Buckelpiste:

Die Buckelpiste zwingt dem Fahrer einen bestimmten Rhythmus auf, dem er sich anpassen muss. Die Bewältigung ist technisch sehr anspruchsvoll. Äußere Faktoren wie Hangneigung, Größe und Abstand der Buckel, Schneebeschaffenheit und Geschwindigkeit bestimmen die Aktionen in der Buckelpiste. Als Technikschemata kommt hier die **Ausgleichstechnik** zur Anwendung. Sie entspricht am ehesten dem **Schwingen mit Strecken der Beine**.

Mit bewegungsbereiter Mittelstellung werden die Buckel angefahren. Auf dem Buckel werden die Beine gebeugt und das Board umgekatet, der Buckel wird geschluckt. Das Aussteuern des Schwungs erfolgt mit Strecken der Beine in der Buckelmulde.

Übungen: Schwingen mit Strecken der Beine mit zunehmend kleinen Radien, Rhythmus halten, Buckel schlucken - Ausgleichstechnik, hinter Partner herfahren

2. Tiefschneefahren:

Tiefschneefahren ist eines der faszinierendsten Erlebnisse beim Snowboarden.

Die Fahrt beginnt in der Falllinie mit gebeugter Position. Unter Einnehmen der Kurvenposition wird das Gewicht auf die Innenkante verlagert, die Beine zum Aussteuern des Schwunges zunehmend gestreckt. Hierbei verlagert man den KSP leicht auf das hintere Bein.

Übungen: Schwingen mit Strecken der Beine auf Piste, auf frisch gewalzter Piste, mit verstärkter Kurvenlage, Tiefschnee ausprobieren, zuerst flach, hoch-tief Bewegung

3. Befahren von steilem Gelände:

Steilheit ist immer subjektiv. Allgemein gilt jedoch, das Board muss schnell über die Falllinie gedreht und effektiv ausgesteuert werden, um das Tempo zu kontrollieren.

4. Fahren bei harten, eisigen Schneebedingungen:

Dies sind für den Snowboarder schwierige Verhältnisse, da Halt und Balance durch ein plötzlich wegrutschendes Board erschwert werden kann. Entscheidend ist hier die Kantearbeit: schnelles Umkanten, starkes Aufkanten und damit ständig verstärkter Druck auf die Kante.

Schon bei der Anfahrt müssen die Knie so weit wie möglich gebeugt sein um optimalen Kantengriff zu haben. Das Umkanten erfolgt mit einer dynamischen Vertikalbewegung vor-hoch-talwärts und einem mäßigen Vorraddrehen, immer mit gerade ausreichender Kurvenlage.

Übungen: Geschnittene Schwünge, ohne Vorraddrehen & Vertikalbewegung, dann mit extremer Vertikalbewegung, Gewichtsverlagerung, Vorraddrehen

5. Carven:

Darunter versteht man das Fahren, nur auf der Kante. Schnelle Turns mit extremer Kurvenlage werden möglich. Merkmal sind präzise eingekerbte Spuren / Spurversatz.

Auf alpinorientierten Boards fällt das Carven etwas leichter. Durch Verlagerung des Körpergewichts vor-talwärts wird eine starke Kurvenlage eingenommen, das Umkanten erfolgt automatisch. Sehr viel Gefühl für Kantendruck, Kurvenlage und Fahrtgeschwindigkeit ist nötig um den Schwung optimal nur auf der Kante drifffrei auszuführen.

Zusammenfassung

Elementarschule:

Grundfertigkeiten nach Aufgabenbereichen:

1. Tragen, Ablegen und Anschnallen des Boards
2. Stürzen und Aufstehen
3. Gewöhnungsübungen (Strecken, Beugen, Drehen, Kanten, Springen etc.)
4. Einnehmen der Grundposition
5. Rollenfahren und Gleiten in der Ebene
6. Seitwärtsrutschen, Schrägrutschen, Schrägfahren, Kanten
7. Gleiten in der Falllinie, aus der Schrägfahrt in die Falllinie
8. Kurve bergwärts aus dem Gleiten in der Falllinie, Kurvenlage
9. Stoppschwung
10. Liftfahren

Methodische Möglichkeiten:

1. Kurvenfahren über das Drehen

- von Vorteil, wenn äußere Verhältnisse nicht so günstig sind
- bei ängstlichen Schülern
- bei Probleme mit dem Kanteneinsatz

2. Kurvenfahren über das Kanten

- besonders wenn optimale Pisten- und Schneeverhältnisse vorherrschen
- bei Schülern ohne Angst
- bei bewegungsbegabten Schülern

mit jeweils zwei möglichen Lernansätzen:

- **Erlernen des Schwingens über die Kurve bergwärts**
 - bei steilerem Hang besserer Lernansatz
 - bei ängstlichen Schülern, bzw. unbegabten Schülern
- **Erlernen des Schwingens aus der Falllinie**
 - besonders bei flachem Gelände (mit Gegenhang) besser
 - bei mutigen bzw. bewegungsbegabten Schülern

1. Kurvenfahren über das Drehen / Erlernen des Schwingens über die Kurve bergwärts

- Gleiten in der Falllinie
- Seitwärtsrutschen
- Schrägrutschen
- Schrägfahren
 - Kurve bergwärts aus der Schrägfahrt (bergwärts rotieren)
 - Schwungfächer (Anfahrt langsam der Falllinie annähern)
/ Erlernen des Schwingens aus der Falllinie
- Gleiten in der Falllinie
- Gleiten in der Falllinie mit wechselseitigem Rotieren des Rumpfes
- Radien und Schwungwinkel variieren durch Belastungsverschiebung
 - Vorrotieren mit Gewichtsverlagerung zur Schwungeinleitung
 - Einnehmen der Grundstellung zum Steuern
 -

2. Kurvenfahren mehr über das Kanten / Erlernen des Carvens aus der Falllinie

- Gleiten in der Falllinie
- Gleiten in der Falllinie mit rhythmischem Beugen & Strecken der Beine
- Radien und Winkel variieren durch Verändern des Rhythmus
/ Erlernen des Carvens über die Kurve bergwärts
- Erlernen über große Radien (Kippschwingen) → Kippen in neue Kurve