

# Situative Snowboardtechnik

## Technikstruktur und Fahrphilosophie des Snowboardens

Hören Snowboarder den Begriff »Snowboardtechnik«, weckt das bei ihnen nicht selten negative Assoziationen.

In ihrer Vorstellung existiert ein Bild von Snowboardschulen und Lehrwesen, das geprägt ist von fixen Bewegungsvorstellungen und idealisierten Technikformen. Verlaforientierte Merkmale lassen den Snowboarder wie einen Roboter aussehen:

Armhaltung neben dem Oberkörper, Gelenke leicht gebeugt – alles andere als guter Style und lockeres Fahren.

Dazu klingt der langweilige und monotone Unterton von Bewegungsanweisungen im Ohr: »hoch-tief«, »vor-zurück«, »Knie mehr beugen« und Ähnliches. Zugegeben, das hier gezeichnete Bild ist sehr einseitig und entspricht hoffentlich nicht mehrheitlich der Realität. Es bleiben jedoch Fragen, wie: Sind solche Hinweise immer wirksam? Gelten sie in jeder Situation? Ist das wirklich so wichtig?

Und überhaupt: Ist DAS Snowboarden?

Beim Snowboarden gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen Situationen, die sich permanent ändern – manchmal sogar während einer einzigen Kurve. Kann man da überhaupt von einem allgemeingültigen Technikschemata oder einer einzigen, optimalen Lösung sprechen?

Eine schwierige Frage, die man mit Ja und Nein beantworten könnte.

Eine gut entwickelte Snowboardtechnik kann der Schlüssel zu Erfolg und Erlebnis sein – sie ist Mittel zum Zweck. Natürlich besteht der Sinn der Technik nicht im Selbstzweck, sondern dient der optimalen und souveränen Bewältigung der vorherrschenden Situation. Dabei wird die Bewegungsausführung an die situativen Gegebenheiten (Schneebedingungen, Spur, Sicht, Ausrüstung, Tempo usw.) angepasst, um zur individuell besten Lösung zu gelangen. Die Kontrolle der Geschwindigkeit und der Richtung sowie das ständige Regulieren des Gleichgewichts sind dabei die wesentlichen Faktoren.

Es gibt jedoch eine wichtige Einschränkung: je schwieriger die Situation, desto enger ist der Spielraum für wirksame und zielführende Bewegungen.

## Technik als Hilfe zur individuell optimalen Situationsbewältigung

Als Ausgangspunkt für das Technikverständnis dient im Folgenden der Einfachheit halber das Kurvenfahren. Natürlich ist das Kurvenfahren beim Snowboarden nicht alles, aber ohne Kurven ist alles nichts! Richtungsänderungen sind die Basis, auf der alle anderen Bewegungs- und Erlebnisräume beim Snowboarden aufbauen – sei es der Sprung über den Kicker, der Slide über die Box oder der Run in der Halfpipe. Kurven dienen der Kontrolle von Richtung und Geschwindigkeit und sind damit die Essenz des Snowboardens. Nicht umsonst lernt jeder Schüler zuerst das Kurvenfahren, bevor man tiefer in die Erlebniswelten des Snowboardens eintaucht.

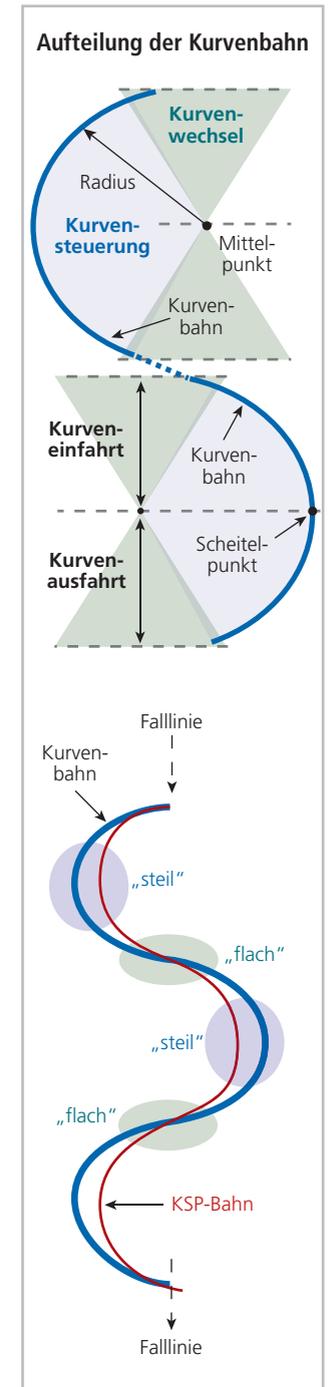
Um Bewegungen für eine zielführende Kurventechnik verständlich zu beschreiben, unterteilt man den gesamten Kurvenverlauf in zwei Abschnitte: den Kurvenwechsel und die Kurvensteuerung. In beiden Phasen finden synchron und sukzessiv mehrere Bewegungen statt.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, eine Kurve nach räumlichen Kriterien zu kategorisieren: bis zum Scheitelpunkt (Falllinie) spricht man von der Kurveneinfahrt, ab dem Scheitelpunkt (Falllinie) von der Kurvenausfahrt.

## Die Bewegungsmöglichkeiten auf dem Snowboard

Kantbewegungen, Verlagerungen des Körperschwerpunkts (im folgenden nur KSP genannt) und Drehbewegungen werden Hauptbewegungen genannt und realisieren jede Technikform beim Snowboarden. Diese Hauptbewegungen werden auch Tools genannt – die Werkzeuge. Diese Werkzeuge werden gezielt und überlegt für das Ziel des Bewegungshandelns eingesetzt – genauso, wie dies ein guter Handwerker machen würde.

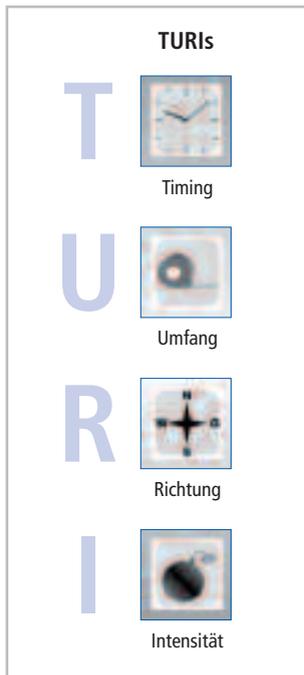
Diese Werkzeuge sind also die vier Hauptbewegungsmöglichkeiten auf dem Board – bezogen auf die Körperschwerpunktverlagerungen (links-rechts, vor-rück, hoch-tief) und Drehbewegungen um die Körperlängsachse. Dies bedeutet: Man kann die Lage des KSP beliebig gegenüber dem Board verändern und damit unterschiedliche Reaktionen unseres Gleitgeräts hervorrufen. Als Orientierung dienen hier zwei Bezugsachsen: die Körperlängsachse und die Boardlängsachse. Der Fahrer kann sich entweder entlang diesen Achsen bewegen oder um diese Achsen. Damit ergeben sich ganz einfach die vier Werkzeuge, die **Tools**:





1. Kanten (Bewegung **um** die Boardlängsachse).  
 2. Belastungsverteilung (Bewegung **entlang** der Boardlängsachse).  
 3. Rotation (Bewegung **um** die Körperlängsachse).  
 4. Vertikalbewegung (Bewegung **entlang** der Körperlängsachse).  
 Nur die richtige Ausführung und Vernetzung der Tools ermöglicht eine sichere Technikanwendung. Hierbei stellt sich zunächst die Frage: Welche Hauptbewegungen sollen passend zur Situation vernetzt werden? Und weiter: **Wie** sind die Tools passend zur Situation auszuführen? Die Möglichkeiten der Ausführung werden als Bewegungsspielräume bezeichnet. Diese sind der Zeitpunkt und die chronologische Abfolge der Bewegungen (**Timing**), der räumliche Umfang der Bewegungen, die Bewegungsrichtung und schließlich die Bewegungsgeschwindigkeit (**Dynamik**) einer oder mehrerer **Tools**.  
 Der in diesem Zusammenhang häufig gebrauchte Begriff der Intensität bedeutet Energie pro Zeit pro Fläche und ist eine Folge der Dynamik. Nur ein echter Snowboardexperte schafft es, in jeder Situation eine zielführende, sichere, ökonomische und auch ästhetische Vernetzung und Ausführung der Hauptbewegungen zu realisieren. Dafür ist es notwendig, sorgsam aus dem vorhandenen Bewegungsrepertoire zu wählen und nur das aus der Werkzeugkiste zu holen, was man für die optimale Lösung der jeweiligen Situation gerade benötigt. So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich, lautet die Devise! Überflüssige Bewegungen sind unökonomisch und stören die Bewegungsbereitschaft und -harmonie. Ein Handwerker nimmt schließlich auch keinen Fliesenschneider zur Hand, wenn er eine Tapete an die Wand kleben soll.

Doch wie erkennt man, ob die optimale Bewegungslösung gefunden wurde? Wann ist das richtige Maß getroffen? Ganz einfach: Die Situation und das darin empfundene Bewegungsgefühl geben ein unbestechliches Feedback. Wird eine Fahrsituation optimal gelöst, also Richtung, Geschwindigkeit und Gleichgewicht souverän kontrolliert und reguliert, ist der Lösungsansatz zielführend und optimal. Um die Qualität der vollzogenen Bewegungslösung jedoch genauer einschätzen zu können, orientieren wir uns an drei allgemeingültigen Merkmalen. Egal, ob Piste, Powder oder Park – sind diese drei Merkmale erfüllt, ist die optimale Lösung der Bewegungsaufgabe gelungen:  
**1. Bewegungsbereite Position** – eine je nach Fahrsituation angepasste und ständig wiederkehrende Position auf dem Board. Diese ermöglicht Bewegungen zu jedem Zeitpunkt in alle Richtungen und schließt Endpositionen aus. Diese zentrale Position wird nur dann verlassen, wenn die Fahrsituation nicht permanent kontrolliert werden kann.



**2. Bewegungsfluss** – fließende, dynamische Bewegungen helfen, das labile Gleichgewicht beim Snowboarden zu regulieren und beugen vorzeitiger Ermüdung durch statische Positionen vor. Der angestrebte Bewegungsfluss entsteht, indem Endbewegungen in neue Auftaktbewegungen verwandelt werden und damit eine Überlagerung der Bewegungsphasen entsteht.  
**3. Beinaktionen** – aus den Beinen eingeleitete Bewegungen sind aufgrund des kürzeren Hebels deutlich effektiver, weil sie näher am Board, dem Wirkungsbereich, stattfinden. Die träge Masse des Oberkörpers wird stabilisiert und bildet eine fixpunktähnliche Basis. Dagegen sind die Arme, die entspannt seitlich am Körper gehalten werden, bei Bedarf aktiv und unterstützen die Gleichgewichtsregulation.  
 Ganz egal in welcher Situation, ob Anfänger oder Experte – werden diese Merkmale (Merkhilfe: **BBB**) erfüllt, wird sich eine solide und ansprechende Fahrt ergeben, die den Zuschauer zum respektvollen Staunen bewegt.  
 Am Beispiel einer Kurvenfahrt soll noch einmal veranschaulicht werden, wie diese Bewegungen in der Praxis verknüpft werden:

### Die einzelnen Bewegungen beim Kurvenwechsel

- Kantbewegungen – erzeugen ein Aufkanten, Abkanten und Umkanten des Snowboards.
  - KSP-Verlagerungen – erzeugen einen Wechsel von Belastung und Kurvenlage. In Verbindung mit einer Kantbewegung entsteht eine Richtungsänderung.
  - Drehbewegungen – erzeugen in Verbindung mit einer KSP-Verlagerung eine zusätzliche Veränderung der Fahrtrichtung.
- Zusammengefasst lässt sich festhalten: Im Kurvenwechsel findet idealerweise der Kantwechsel, der Belastungswechsel und der Kurvenlagewechsel statt.



### Linke Seite: Grafiken TOOLS und TURIs

»TURIs« ist eine gute Möglichkeit, sich die einzelnen Bewegungsspielräume einzuprägen. Nicht berücksichtigt ist hier jedoch der Bewegungsspielraum Dynamik. Die Dynamik beschreibt die Geschwindigkeitsverläufe, mit der sich einzelne Körperteile räumlich zueinander verändern. Die Intensität ist definiert als Energie pro Zeit pro Fläche. Sie ist also gewissermaßen eine Folge der Dynamik. So gehört beispielsweise eine schnelle Hochbewegung der Kategorie Dynamik an, der kurze höhere Druck auf der Fußsohle beim Beginn der Hochbewegung fällt in den Bereich der Intensität.

Big Powder Day – Fellhorn

## Die Bewegungen bei der Kurvensteuerung

**Kantbewegungen** – erzeugen ein zunehmendes Aufkanten des Snowboards und damit ein zunehmendes Widerlager der Kante im Schnee.

**KSP-Verlagerungen** – erzeugen das vermehrte Einnehmen der Kurvenlage und eine stabilisierende Ausgleichsbewegung.

**Drehbewegungen** – lassen das Snowboard in Verbindung mit einer KSP-Verlagerung zunehmend die Richtung ändern.

Dies lässt sich folgendermaßen zusammenfassen: In der Kurvensteuerung finden idealerweise ein stärkeres Aufkanten des Snowboards und eine Erhöhung der Kurvenlage – in Abhängigkeit von Tempo, Radius und Schneewiderstand – statt.

Zur besseren Vorstellung werden die wichtigsten Bewegungen und deren Ausführung als Merkmale für optimales Kurvenfahren im Folgenden kurz dargestellt.

## Merkmale für optimales Kurvenfahren

### *Bezogen auf den gesamten Kurvenverlauf*

Die gesamte Kurvenfahrt wird durch permanenten Bewegungsfluss und ständige Bewegungsbereitschaft geprägt. Dabei steht ein wesentliches Ziel im Mittelpunkt: das Regulieren des Kantendrucks.

Durch rhythmisches, harmonisches und dem Kurvenverlauf angepasstes Bewegen entsteht ein Bewegungsfluss, der optimale Ökonomie und Präzision der Bewegungen und somit eine perfekte Regulation ermöglicht. Bewegungsfluss und -bereitschaft schließen Endpositionen, statische Positionen oder Plateaus aus. Der Snowboarder kann in alle Richtungen agieren und sich an ständig ändernde Bedingungen anpassen. Im Idealfall beginnen alle Bewegungen aus den Fußgelenken und werden dann über die Beingelenke nach oben fortgeführt.

### *Bezogen auf den Kurvenwechsel*

Der KSP wird nach vorne in die neue Kurvenrichtung bewegt. Das vorrangige Ziel ist es hier, den Kantendruck aufzubauen.

Der Druckaufbau beziehungsweise die Erhöhung des Schneewiderstands sollte jederzeit realisierbar sein. Maßgeblich für einen spontanen und effektiven Druckaufbau ist eine permanent mittige und bewegungsbereite Position über der Unterstützungsfläche, die sich nur durch ständiges Regulieren und Anpassen aufrechterhalten lässt. Dafür benötigt der Snowboarder die Vorwärtsbewegung in die neue Kurvenrichtung und den schnellen Wechsel von der Berg- zur Talkante, um die folgende Hangversteilung zu kompensieren.



### *Bezogen auf die Kurvensteuerung*

Der Kantwinkel wird erhöht und die Kurvenlage angepasst – Druck erhöhen und nutzen.

Steigende Fliehkräfte ziehen den Snowboarder in Richtung Kurvenaußenseite. Dementsprechend muss er sich durch zunehmende Kurvenlage dagegenstemmen.

Bei der FS-Kurve wird dies am besten durch ein Strecken des Sprunggelenks, ein Verschieben der Knie und Hüfte zum Kurvenmittelpunkt und ein Aufrichten des Oberkörpers erreicht. Auf diese Weise lässt sich ein relativ großer Kantwinkel erzeugen.

Bei der BS-Kurve geschieht dies durch ein Anziehen der Zehen, ein Beugen der Knie und ein Verschieben des Gesäßes zum Kurvenmittelpunkt. Auch hier wird der resultierende Kantwinkel relativ groß.

Mit diesen Bewegungen gelingt es dem Snowboarder, einen großen Schneewiderstand und damit eine optimale Verzahnung des Boards im Schnee zu erzeugen, ohne sich gegen sein Board zu verdrehen.

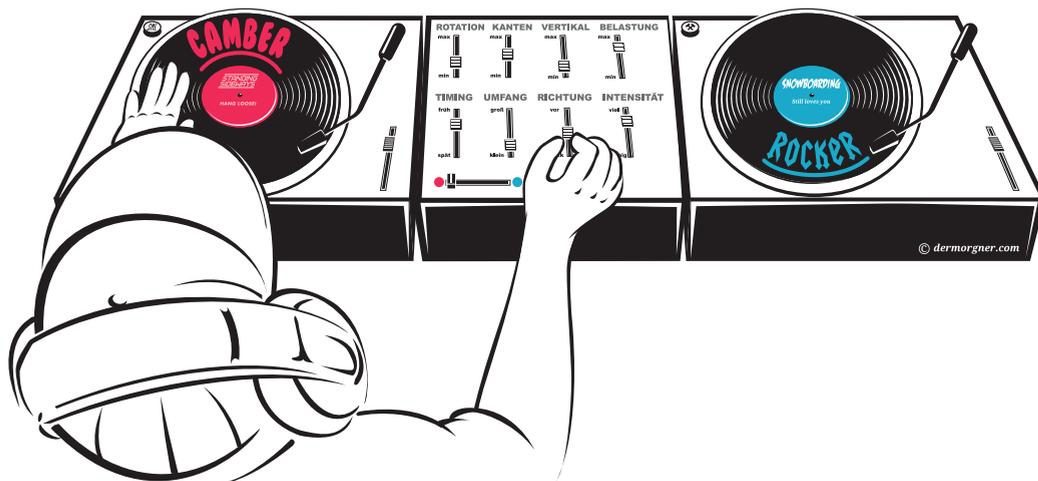
## Technik und Material

Doch nicht allein die Situation ist für eine optimale Technikausführung entscheidend, sondern auch das Material. Jeder interessierte Leser hat sich vermutlich dafür entschieden, eine individuelle Schneesportkarriere auf einem Snowboard zu beginnen und fortzuführen. MIT Sicherheit eine gute Entscheidung! Die Wahl des geeigneten Materials gestaltet sich dagegen bedeutend schwieriger. Der Markt hält eine schier unüberschaubare Vielzahl an unterschiedlichen Boardtypen für die verschiedenen Einsatzbereiche bereit. Bevor man sich allerdings für ein spezielles Modell entscheidet, stellt sich eine grundlegende, ja schon beinahe Glaubensfrage: Soll das zukünftige Lieblingssportgerät ein Rocker oder ein Camber Board sein?

Powder – can't get enough

Neben zahlreichen Vor- und Nachteilen besitzen beide Boardarten grundlegend verschiedene Fahreigenschaften, die vor allem im Zusammenspiel mit einer angepassten Snowboardtechnik zum Tragen kommen. Eine bestimmte Technikanwendung, die auf einem Camber Board in der jeweiligen Situation hervorragend funktioniert, kann bei gleichen Bedingungen auf einem Rocker Board zu einer völlig anderen Bewegungswahrnehmung führen und umgekehrt. Man ist also erneut beim situativen Ansatz angelangt, denn es müssen alle Einflussgrößen beachtet werden, um eine Fahrsituation optimal lösen zu können. Und dies schließt auch das Material mit ein. Doch auch hierbei hilft das Modell der **Tools** und **Bewegungsspielräume**.

Zur Verdeutlichung soll folgendes Bild dienen: Das Handwerkszeug (die Tools und Bewegungsspielräume) liegt ausgebreitet vor uns – jedoch nicht auf einer Werkbank, sondern auf einem Mischpult. Nun gesellt sich die Situation dazu – wir nennen sie eine Party in einem Club. Der DJ hat immer dasselbe Mischpult mit den immer gleichen Reglern vor sich. Diese wird er dann, je nach dem welche Platte er gerade auflegt, unterschiedlich bedienen und einstellen. Klingt logisch oder? Legt er beispielsweise auf einer Rockparty auf, gibt es klare Tunes, weniger Bässe, mehr Höhen. Am nächsten Abend steht Hip-Hop auf dem Plan: andere Platte, gleiches Mischpult. Und auch hier wird er die Regler an die richtige Stelle schieben, um die Musik optimal zur Geltung zu bringen. Nichts anderes wird beim Snowboarden gemacht. Der Berg ist die Party, und ihr legt die Platte auf – entweder Rocker oder Camber. Dementsprechend wird sich das Mischverhalten, der Einsatz der Tools und Bewegungsspielräume, verändern. Etwas weniger Belastungsverteilung hier, etwas mehr Vertikalbewegung dort. Was bleibt, sind saubere Tunes und hoffentlich die beste Party eures Lebens! Rock on!



## Lernebenen DSLV Schneesportphilosophie

### Lernebene schwarz

- Park & Style – Springen, Rotationen, Slides
- Souverän in freiem Gelände
- Souverän in unterschiedlichem Gelände
- Variationsreiche Kurven mit Freestyle-Elementen
- Qualitativ hochwertiges Kurvenfahren (geschnittene Kurven, Carven)



**Ziel:** Sicheres Bewältigen von jedem Gelände  
**Info:** Fahreigenschaften und ihre Wirkung, Gelände-, Park- und Risikomanagement

### Lernebene rot

- Easy Fun Park – Schanze springen
- Easy Fun Park – Boxenfahren
- Unterschiedliches Gelände kennenlernen
- Kurvenfahren mit erweiterten Freestyle-Elementen
- Kurvenfahren auf roter Piste



**Ziel:** Sicheres Bewältigen von roten Pisten und Fun-Parks  
**Info:** Sicheres Verhalten in Parks

### Lernebene blau

- Erstes Springen über Bodenwellen und Schanzen
- Kurvenfahren mit einfachen Freestyle-Elementen
- Kurvenfahren auf blauer Piste
- Schrägfahren und Kurve zum Berg
- Liftfahren



**Ziel:** Sicheres Bewältigen von blauen Pisten, FIS-Regeln  
**Info:** Sicheres Benutzen von Liftanlagen und sicheres Kurvenfahren

### Lernebene grün

- Rutschen in alle Richtungen
- Anhalten und Bremsen
- Erstes Gleiten
- Brettgewöhnung
- Ausrüstung kennenlernen



**Ziel:** Sicheres Handling mit dem Board, Anhalten, Bremsen und Rutschen  
**Info:** Material, Gelände und Sicherheit