

# 1 Snowboarden spielerisch entdecken

Lernebene grün – Einsteiger

Ziel: Ausrüstung kennenlernen und richtiges Boardhandling, Gewöhnung an das Snowboard, erstes Gleiten und Rutschen im flachen Gelände

- 42 Ausrüstung kennen lernen
- 46 Brettgewöhnung
- 56 Erstes Gleiten
- 62 Bremsen und Anhalten
- 65 Rutschen in alle Richtungen





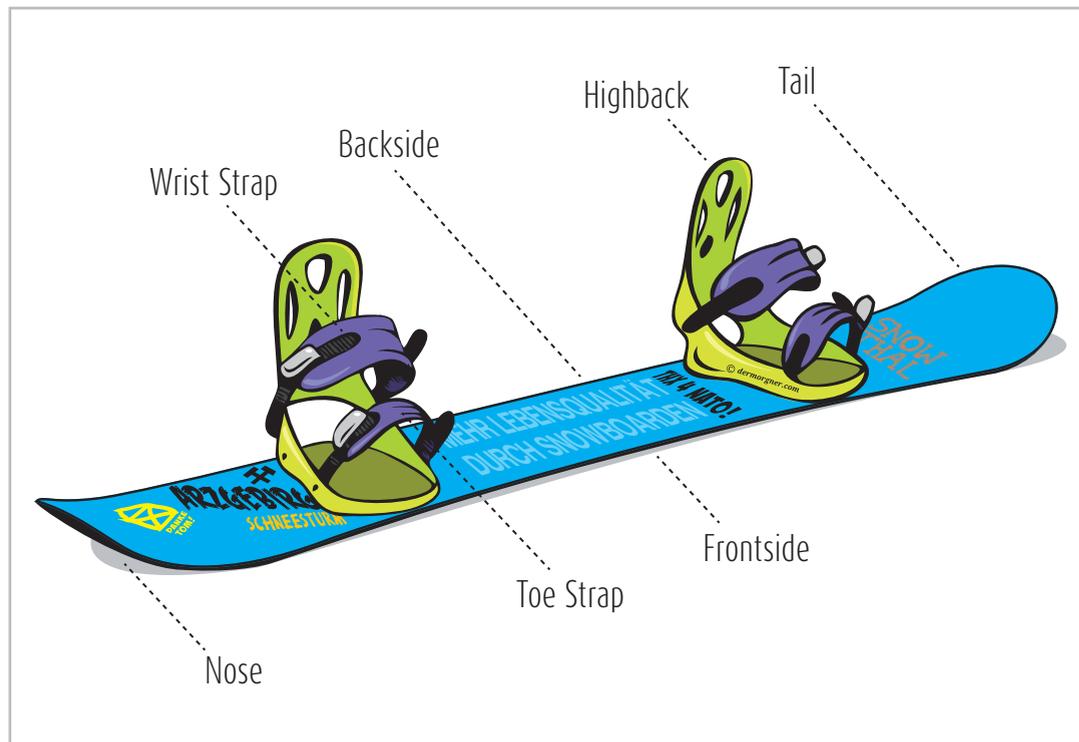
## Profi-Tipp

Für Einsteiger haben sich Twintip-Boards mit Rocker-shape und eine klassische Schnallenbindung als optimale Kombination herausgestellt.

# Ausrüstung kennenlernen

Die Vielfalt der verschiedenen Snowboards und Bindungssysteme ist nahezu unüberschaubar, für jeden Einsatzbereich gibt es mittlerweile spezielle Bretter, die sich durch verschiedene Bauarten unterscheiden. Der Einsatzbereich bestimmt Eigenschaften wie Flex, Shape, Vorspannung, Bindungsart und -position sowie Geometrie von Nose und Tail. Die meistgenutzte Kombination sind Freestyle- und Free-rideboards mit Schnallenbindungen. Hält man dank dem Verkäufer seines Vertrauens das neue Sportgerät endlich in Händen, kommt es zuallererst einmal darauf an, sich mit dem sicheren und richtigen Umgang vertraut zu machen. Der Snowboardlehrer gibt einen kurzen Überblick über alle wichtigen Bestandteile und zugehörigen Begriffe, der Schüler sucht und entdeckt diese zu Beginn des Kurses selbst an seinem Board. Die Handhabung der Bindung sollte ebenfalls kurz demonstriert werden, ganz nach dem Motto »Selbst entdeckt – leicht gemerkt«. So kommt mit Sicherheit keine Langeweile auf.

Die wichtigsten Bauteile des Snowboards und der Bindung



## Snowboarden ist Einstellungssache

### Stance

Locker, entspannt und hüftbreit – einem Cowboy beim Duell gleich. Ist der Abstand der Bindungen auf dem Board zu eng, wird es schwer, das Gleichgewicht zu halten.

Tipp: Auf einem Bein leicht gebeugt stehen – anderes Bein strecken und auf den Boden stellen.

Mittig montierte Bindungen erhöhen die Flexibilität. Wenn Nose und Tail gleich lang sind, geht es in beide Richtungen gleich gut. Klingt logisch, oder?

### Winkel

Hier ist der sogenannte Duckstance erste Wahl – er entspricht der natürlichen Fußstellung des Menschen, sorgt für Bewegungsbereitschaft in alle Richtungen und eine zentrale Position auf dem Brett. Damit wird das Fahren in beide Richtungen zum Kinderspiel! Empfohlener Winkel als Standard im Anfängerbereich: vorne 15° und hinten –15°.

### Boots

...sind keine Pantoffeln, sondern Teil des Sportgeräts, sollten also eng anliegen und festen Halt geben, ohne zu drücken. Und aufgepasst: Wer auf großem Fuß lebt, sollte vorsorgen! Nichts ist störender, als permanent mit Fersen oder Zehen im Schnee zu schleifen und zu schrabbeln. Ein breites Brett schafft hier Abhilfe und lässt ausreichend Spielraum für die Bindung, sodass Zehen und Fersen gleich weit überstehen.

### Auf geht's in den Schnee

Das erste Mal auf einem Snowboard wirkt meist etwas befremdlich. Mit beiden Beinen fixiert, sehen bei Fortgeschrittenen die Bewegungen spielerisch leicht aus, als Anfänger fühlt man sich zunächst eher unbeholfen und in erster Linie hilflos. Es ist meist lustiger und nicht ganz so frustrierend, wenn man dies gemeinsam mit anderen erlebt.

Am besten also gleich einen Snowboardkurs besuchen und den Sport von der Pike auf richtig lernen. Das erspart Frust und blaue Flecken!

Am Anfang jedes Snowboarder-Lebens steht also die Gewöhnung an das neue Sportgerät und die Situation im Schnee. Also sollte man auch damit anfangen.



## Wichtig

Die in der Zeichnung beschriebene Leash ist bei bestimmten Bindungssystemen (z.B. StepIn/ Alpinbindung) unbedingt erforderlich, bei modernen Schnallen- sowie Flowbindungen aber nicht mehr zwingend nötig. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich diese Art von Bindungen niemals öffnet, sondern im schlimmsten Falle aus dem Board herausreißt. Und da nützt auch die beste Leash nichts. Unverzichtbar, vor allem im Anfängerbereich, ist dagegen das Antirutschpad. Es erleichtert nicht nur das einbeinige Gleiten, sondern gibt vor allem beim Schlepliffahren den dringend benötigten Halt.



## Profi-Tipp

### Drum prüfe, wer sich länger bindet!

Da nicht alle Schüler ihr Material in der Snowboardschule ausleihen, sollte zu Beginn des Kurses das Material aller Schüler auf Vollständigkeit, Funktionalität und vor allem im Hinblick auf Bindungsposition und -funktion überprüft werden.



## Profi-Tipp

»Man bekommt niemals eine zweite Chance für den ersten Eindruck!«

Dieser Moment will vom Snowboardlehrer also bewusst genutzt werden. Mit dem ersten Eindruck und der Begrüßung der Teilnehmer können die Vertrauensbasis und der Erfolg des Kurses stehen oder fallen.

Aufgeregt und unsicher stehen die Aspiranten am Sammelplatz. Es ist nun am Lehrer das Eis zu brechen, ihnen eventuelle Ängste zu nehmen und sie zu motivieren. Los geht es selbstverständlich mit einer freundlichen Begrüßung und kurzer Vorstellung. Auch die Schüler stellen sich kurz vor. Das verdrängt Anonymität und schafft Vertrautheit.

Materialcheck und Erklärung des Boardhandlings stehen an zweiter Stelle, denn noch wäre hier die Gelegenheit, eventuelle Ausrüstungsmängel nachzubessern. Ist man erst einmal am Hang, wird die Sache schon schwieriger.

Snowboard richtig tragen und ablegen



## Profi-Tipp

Das Tragen und Ablegen des Boards sollte jeder Schüler schon auf dem Weg von der Snowboardschule zur Piste beherrschen.

Wobei wir bereits beim Thema wären: Ein abgesichertes und attraktiv gestaltetes Übungsareal abseits vom Pistenbetrieb ist für den Anfang optimal, idealerweise ein flacher Hang mit ebenem Auslauf.

Los geht es mit einer kurzen Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe, denn zu wissen, wovon gesprochen wird, ist der Schlüssel zur Erkenntnis. Danach werden die Bretter, wie gelernt, aus der Hand gelegt und es wird mit dem Warm-up begonnen!

## Aufgaben fürs Warm-up

### Hipp-Hopp

- Alle stehen in einem Kreis, Schulter an Schulter, und jeder Schüler stellt sein Snowboard aufrecht vor sich hin und hält es an der Nase fest. Bei »hipp« lassen alle Schüler ihr Board los und nehmen das von ihrem linken Nachbarn. Bei »hopp« lassen sie dieses wieder los und nehmen das Board des rechten Nachbarn. Bei »hipp-hipp« überspringen alle ein Snowboard, und so weiter. Hier werden vor allem Reaktionsvermögen und Aufmerksamkeit geschult. Bei Hip Hip überspringen alle ein Snowboard, und so weiter. Hier werden vor allem Reaktionsvermögen und Aufmerksamkeit geschult.

### Snowboard-X

- Die Gruppe steht im Kreis mit genügend Abstand zueinander. Der Lehrer simuliert durch Ansagen einen Snowboard-X mit Start, Wellen, Jumps, Steilkurven etc. Die Schüler imitieren die Bewegungen des Lehrers.

### Desaster

- Jeder sucht sich gedanklich einen Partner. Auf Kommando läuft man mit Board unter dem Arm mehrmals um diesen Partner herum, ohne dabei einen anderen Schüler mit dem Board zu berühren. Einige Variationsmöglichkeiten sind: Richtungswechsel, zweiter Partner, einbeiniges Hüpfen. Geschult wird hier vor allem das Boardhandling.



## Profi-Tipp

Eine Erwärmung sollte der mentalen und körperlichen Vorbereitung dienen, das heißt: den Kreislauf in Schwung bringen und Lust aufs Snowboarden machen! Aerobic war gestern, heute sind motivierende Spiele angesagt.

Wintertraum



# Brettgewöhnung

Wie bereits im Kapitel »Unterrichtsphilosophie« näher erläutert und begründet, arbeitet dieses Buch mit der beidseitigen Methodik, die am Anfang des Lernprozesses keinen vorderen Fuß mehr festlegt. Nichtsdestoweniger behalten die Bezeichnungen der Standpositionen natürlich ihre Gültigkeit. Der Vollständigkeit halber werden sie hier kurz erläutert:

Steht ein Snowboarder mit dem linken Fuß in Fahrtrichtung, bezeichnet man dies als »regular«, steht er aber mit dem rechten Fuß in Fahrtrichtung, spricht man von »goofy«. Bisher wurde geschubst, geboxt und geschlittert, was das Zeug hielt, um herauszufinden, wer wie auf dem Brett zu stehen habe. Dieses Rätseln bleibt dem Schüler nun erspart, eine zentrale Duckstance-Position auf symmetrischem Board, gepaart mit beidseitiger Methodik, ersetzt dies. Im Laufe des ersten Unterrichtstags wird der Schüler früher oder später von ganz alleine feststellen, welche seine bevorzugte Fahrtrichtung ist. Irrtum ausgeschlossen! Im folgenden Kapitel über Brettgewöhnung wird auf diese drei Hauptpunkte eingegangen:

1. Brettgewöhnung mit einem Fuß in der Bindung.
2. Richtig stürzen und wieder aufstehen.
3. Brettgewöhnung mit beiden Füßen in der Bindung.

## 1. Erste Bewegungen mit einem Fuß in der Bindung

Snowboardfahren umfasst eine große Fülle von Bewegungsspielräumen. Ein kurzer Überblick ist hier sinnvoll, bevor es auf den Berg geht.

### Erarbeiten und erwerben für die Situation

Ob man beim Bindungseinstieg mit dem rechten oder linken Fuß beginnt, ist egal. Auch im weiteren Übungsverlauf spielt es keine Rolle, welches Bein vorne ist. Idealerweise werden alle Übungen abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß in der Bindung durchgeführt.

Los geht's also mit dem Anschnallen des Boards. Ein Fuß in die Bindung, ritsch und ratsch - und schon kann der Spaß beginnen.

### Übungen

#### Auf der Fläche rutschen

- Den freien Fuß hinter die Backside (BS) Kante des Snowboards stellen und das Board auf der gesamten Fläche nach rechts und links schieben.



Bindung schließen

#### Zeig den Belag

- Board auf die BS-Kante stellen: Wer kann den Belag seines Gegenübers erkennen?

Durch das Steigern des Umfangs wird hier bereits der Kantwinkel in seiner Extremform gelernt und ist auch als wichtige Bewegungserfahrung für spätere Zeitpunkte von Nutzen. Natürlich geht dies auch mit der FS-Kante.

#### Anheben

- Das Board anheben und versuchen, es waagrecht ganz aus dem Schnee zu heben. Dies funktioniert besser, wenn das Knie zur Brettspitze gedreht wird.

Einbeiniges aufkanten Fs und Bs



### Profi-Tipp

Die Ferse muss hinten am Highback anstoßen. Erst wird der obere, große Strap geschlossen, da dieser den Schuh in die Bindung presst und einen optimalen Sitz gewährleistet. Anschließend wird der vordere, kleine Strap zum Fixieren geschlossen. Achtung: Schnee in der Bindung vor dem Einsteigen mit der Hand entfernen.



## Profi-Tipp

Zu Beginn sollte ein absolut ebenes Gelände gewählt werden, in dem ein sicherer Stand gewährleistet ist.

Achtung: Nicht in Ein- oder Ausfahrten von Pisten aufhalten. Möglichst eine übersichtliche Stelle am Rand auswählen, an der niemand behindert wird.

### Im Kreis drehen

- Mit dem Board um die eigene Achse drehen. Jeweils mit dem freien Fuß vor und hinter dem Board schrittweise im Kreis drehen. Dabei darauf achten, dass immer erst die Nase in die Drehrichtung zeigt.

### Der Grab

- Bei dieser Übung hebt der Schüler das Board aus dem Schnee und greift mit seiner Hand an die Nase oder das Tail vom Board. Hierbei ist viel Gleichgewichtssinn gefragt. Natürlich sind viele Grabvariationen möglich.

## 2. Hinfallen und Aufstehen

Sobald auch der zweite Fuß in der Bindung ist, sind die ersten kleinen Stürze vorprogrammiert.

Als Erstes werden das richtige Stürzen und in diesem Zuge auch direkt das richtige Aufstehen trainiert.

Beim Stürzen nach vorne sind folgende Dinge zu beachten:

- Körperschwerpunkt absenken.
- Fäuste machen und Arme seitlich neben der Brust anwinkeln.
- Wie ein Pinguin übers Eis flach nach vorn wegrutschen.
- Brett hinten aus dem Schnee heben, um ein Verkanten zu verhindern.

Hinfallen FS



Beim Stürzen nach hinten sind folgende Dinge zu beachten:

- Körperschwerpunkt absenken.
- Fäuste machen und Arme vor der Brust anwinkeln.
- Wichtig! Kinn auf die Brust! Das gibt einen schönen Katzenbuckel, verhindert Schleudertrauma und Kopfschmerzen und erleichtert das Abrollen.
- Wie eine Schildkröte über Po und Rücken abrollen.
- Brett aus dem Schnee heben, um ein Verkanten zu verhindern.



## Übungen

### Auf Kommando stürzen

- Den Stürzen werden Synonyme gegeben. Sturz nach vorne ist »Pinguin« und Sturz nach hinten »Schildkröte«. Dann den Namen des Schülers und das Tier rufen und schon kann gestürzt werden.

### Blind stürzen

- Die Schüler sollen die Augen schließen. Wird man von hinten ange-tippt, fällt man nach vorne und umgekehrt.

### Sturzwelle

- Alle stehen in einer Reihe oder einem großen Kreis. Einer lässt sich fallen, die anderen folgen seinem Beispiel, die Sturzwelle setzt sich fort, bis sie wieder am Anfang angelangt ist.

Hinfallen BS



## Profi-Tipp

Die beim Sturz entstehende Energie muss möglichst in Bewegung umgewandelt werden. Das verhindert Verletzungen durch harte Aufschläge und lässt einen beim Stürzen auch noch gut aussehen!



## Profi-Tipp

Bei den Übungen darauf achten, dass immer genug Platz zwischen, vor und hinter den Schülern ist. Nie alle gleichzeitig stürzen lassen, da es sonst zu Verletzungen kommen kann. Niemals im Tiefschnee üben! Ihr wisst nicht, was sich unter der vermeintlich weichen Schneedecke versteckt.

### PROBLEMFALL

Die Schüler haben Angst und strecken die Hände aus. In diesem Fall den Körperschwerpunkt noch weiter absenken und ohne Board stürzen üben.

Wer gestürzt ist, sollte wieder aufstehen können. Aber auch das will gelernt sein, wenn beide Füße am Snowboard fixiert sind. Grundsätzlich gilt: Aufstehen immer quer zum Hang! Wichtig hierbei ist, mit etwas Kantendruck (um ein Wegrutschen zu vermeiden) den Körperschwerpunkt möglichst nah an das Snowboard zu bringen.

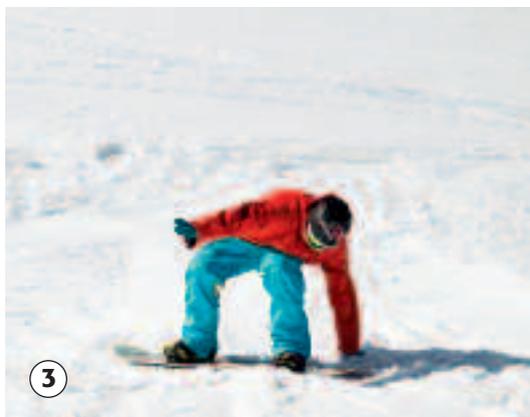
Dann kann man sich ohne viel Anstrengung aufrichten, und weiter geht's – hoffentlich nicht mit dem nächsten Sturz.



1



2



3



4

Aufstehen BS

### Problemfall

Der Schüler schafft es beim Aufstehen über die FS-Kante anfangs nicht, sein Gewicht aus den Oberschenkeln hochzudrücken. In der Ebene dem Schüler durch Hilfestellung auf die Beine helfen.



1



2



3



4

Aufstehen BS

### PROBLEMFALL

Dem Schülern rutscht beim Aufstehen über die BS-Kante das Board weg bzw. es fehlt das Gleichgewicht zum Aufrichten. Durch Fixieren des Boards mit dem Fuß dem Schüler auf die Beine helfen. Eine weitere Möglichkeit ist, eine Hand nach vorn zu nehmen, um sie als Gegengewicht zu nutzen. Allgemein wird im steileren Gelände das Aufstehen wesentlich leichter.

### 3. Bewegungsspielräume kennenlernen

- Grundposition finden.
- Bewegungsspielräume kennenlernen und wieder in diese Position zurückfinden.

Die Grundposition ist eine neutrale, bewegungsbereite Position auf dem Board. Die Beine sind leicht gebeugt. Das Gewicht sollte auf beide Beine gleichmäßig verteilt sein. Die Körperquerachsen durch Knie, Hüfte und Schulter werden dabei parallel zueinander gehalten. Keine Verdrehung zwischen Unter- und Oberkörper. Die Arme werden seitlich neben dem Körper geführt und der Kopf schaut in Fahrtrichtung. Die Stellung des Gesamtkörpers zur Boardlängsachse wird durch den Bindungswinkel vorgegeben.

Zu a) Grundposition finden

### **Grundposition vom Lehrer imitieren**

- Der Lehrer stellt sich in die optimale Grundposition und die Schüler machen diese nach.

### **Grundposition Feintuning**

- Nachdem die Schüler in der Grundposition stehen, geht der Lehrer herum und kontrolliert jeden Schüler. Danach sollte jeder Schüler die Augen schließen und ein inneres Foto machen, um sich das Gefühl dieser Körperhaltung einzuprägen.

### **Gummimann**

- Die Schüler werden durch den Lehrer in eine verdrehte Position gebracht und sollen auf Kommando wieder in die Grundposition zurückfinden.

### **Blinder Mann/blinde Frau**

- Alle Schüler schließen die Augen und stehen ganz locker, mit hängenden Armen, auf dem Snowboard. Auf ein Kommando sollen alle Schüler (immer noch mit geschlossenen Augen) die Grundposition einnehmen. Anschließend werden die Augen wieder geöffnet und es wird geschaut, ob alle wieder in diese Position zurückgefunden haben.

### **Blinder Mann/blinde Frau mit Richtungsangabe**

- Das Spiel funktioniert ähnlich wie das vorherige, nur dass bei dem Kommando zusätzlich noch eine Richtung angegeben wird, in welche die Schüler gedanklich fahren sollen.

Grundposition



The Kids are all right!

Zu b) Bewegungsspielräume kennenlernen

### **Hubschrauber**

- Der Oberkörper wird in beide Richtungen bis zum Anschlag gedreht, Hüfte und Beine folgen der Drehbewegung. Durch das Drehen des Oberkörpers wird sich bei den meisten Schülern bereits eine Reaktion am Snowboard zeigen. Dieses Phänomen wird später noch eine Rolle spielen.

### **Schneeballtransport**

- Die Schüler verlagern ihr Gewicht so weit, dass sie mit der Hand vor Nase bzw. Tail in den Schnee greifen können. Dort wird etwas Schnee aufgenommen, auf dem Weg zur Grundposition ein Schneeball geformt und auf der anderen Seite wieder abgelegt.

### **Pendel**

- Die Schüler verlagern ihr Gewicht so weit auf Nose/Tail, dass das andere Ende des Boards den Schneekontakt verliert. Nun wird nur auf einem Ende balanciert. Wettbewerb: Wer balanciert am längsten?

Belastung verlagern auf Nase und Tail





Extrem gestreckte Position

Rechts oben: Extrem gebeugte Position



### Zwerg und Riese

- Die Schüler sollen sich abwechselnd so groß und so klein wie möglich machen.

### Schneesturm

- Die Schüler gehen alle gleichzeitig in die Hocke, um so viel Schnee wie möglich aufzunehmen. Auf ein Kommando richten sich alle Schüler auf und werfen den ganzen Schnee so hoch wie möglich in die Luft. Diese Übung kann mit geringer und hoher Intensität ausgeführt werden.

### Gegenstand im Kreis herumgeben

- Es wird ein Hilfsmittel, zum Beispiel ein Schnee- oder Tennisball, auf die Brettspitze eines Schülers gelegt. Nun soll dieser es aufnehmen, über dem Kopf in die andere Hand übergeben und dem Nachbarn auf die Brettspitze legen. Wenn dies gut gelingt, wird ein zweiter Gegenstand in entgegengesetzter Richtung ins Spiel gegeben.



### Profi-Tipp

Nach Möglichkeit sollte ein ebenes Gelände gewählt werden.

Es empfiehlt sich, bei leichter Neigung Antirutschmatten unter die Boards der Schüler zu legen, damit ein Wegrutschen verhindert wird. So können die Übungen sehr leicht erlernt werden.

Übungen zur Belastungsverteilung in der Ebene

### Auf den Kanten balancieren

- Die Schüler belasten abwechselnd leicht die FS- und BS-Kante und versuchen, den Kantwinkel nach und nach zu steigern. Die Übung kann anfangs als Partnerübung (helfender Schüler ohne Board) und später mit geschlossenen Augen ausprobiert werden.

### Springen

- Die Schüler sollen versuchen, das Board vom Schnee abzuheben. Dazu müssen sie tief gehen und sich explosionsartig aufrichten. Nach der Landung wird der Kraftstoß durch weiches Beugen der Beine abgefangen. Wer schafft es, möglichst geräuschlos zu landen?

### Sternspringen

- Durch Hinzufügen einer Drehbewegung in den Sprung wird auf der Stelle ein Stern gesprungen.

### Uhrzeit springen

- Der Lehrer sagt die Uhrzeit an, die Schüler springen in die Position des kleinen Zeigers.

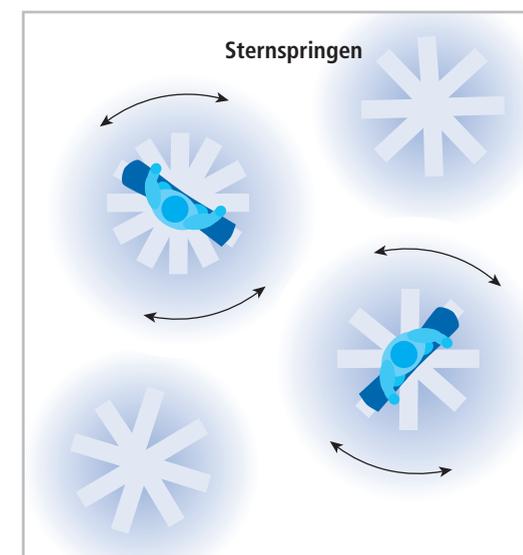
### 180° springen

- Durch eine intensivere Drehbewegung wird eine halbe Umdrehung gesprungen.

Wichtig ist zentrales Landen, denn nur bei beidbeinigem Abspringen und Landen behält der Schüler die Kontrolle über sein Gleichgewicht.

### Profi-Tipp

Bei den ersten Übungen empfiehlt es sich, viel Zeit zu investieren. Ein Gespür für die Bewegungsspielräume zu entwickeln, die die Grundlagen für den weiteren Kursverlauf darstellen, ist sehr wichtig und wird im weiteren Unterrichtsverlauf immer wieder Anwendung finden. Gleichzeitig schulen diese Übungen auch koordinative Fähigkeiten. Sicherheitsabstände beachten!



Legende Legende Legende  
Legende Legende Legende

# Erstes Gleiten

Da das Snowboard eines der erlebnisreichsten und spannendsten Gleitgeräte zum winterlichen Bergabfahren ist und nicht nur zum Posieren vor der Schirmbar dient, sollte man dieses auch artgerecht einsetzen können.

Gleiten stellt dabei die Grundvoraussetzung dar, um eine Abfahrt vernünftig bewältigen zu können.

Dazu gibt es folgende Möglichkeiten:

1. Rollerfahren, um von einem Ort zum Anderen zu gelangen.
2. Gleiten in leicht geneigtem Gelände.

## Erarbeiten und erwerben für die Situation

### 1. Rollerfahren

Eine Möglichkeit, um von einem Ort zum Anderen zu kommen, ohne komplett aus dem Board auszusteigen, ist das Rollerfahren. Hierzu muss ein Fuß aus der Bindung genommen werden. Schüler, die bereits schon einmal Skateboard, Kickboard oder Holzroller gefahren sind, verfügen oft schon über das richtige Bewegungsgefühl.

Rollerfahren – Pushen FS



Rollerfahren – Pushen BS



## Übungen

### Kreisgleiten

- Der freie Fuß kann vor der FS- oder hinter der BS-Kante anschieben. Das Board wird leicht aufgekantet, und das Gewicht beim Gleiten auf den Fuß verlagert, der in der Bindung steht. Nun in kleinen Schritten mit dem freien Fuß neben dem Board anschieben.

### Orientexpress

- Um mehr Abwechslung ins erste Rollerfahren zu bringen, rollern die Schüler in der Spur des Lehrers. Dabei werden auch Kurven, Tunnels, Gleitstücke und unterschiedliche Schneebeschaffenheiten (Tiefschnee) eingebaut. Der Lehrer bestimmt das Tempo und darf nicht überholt werden.

### Weitgleiten

- Der Schüler schiebt dreimal an und stellt dann den freien Fuß auf das Antirutschpad zwischen die beiden Bindungen. Wer gleitet am weitesten?

### Parcours

- Es wird mit Hütchen ein Parcours in Form eines Vierecks in den Schnee gelegt. Auf jedes Hütchen steckt man ein kleines Fähnchen. Der Schüler soll nun von Hütchen zu Hütchen rollern, das Fähnchen mitnehmen und beim nächsten Hütchen austauschen.

## PROBLEMFALL

Dem Schüler rutscht das Board beim Anschieben seitlich weg. Zwei Möglichkeiten zum Verbessern:

1. Der Schüler kantet beim Anschieben das Board leicht auf. Der Anschiebebereich des freien Fußes geht maximal bis zur hinteren Bindung.
2. Das Gewicht wird komplett auf den angeschnallten, vorderen Fuß verlagert damit der Druck im vorderen Bereich erhöht wird.

## 2. Erstes Gleiten in leicht abfallendem Gelände

Ein leicht abfallendes Gelände mit großem Auslauf, optimalerweise noch mit Gegenhang, sollte gewählt werden. Beim Aufsteigen wird darauf geachtet, dass dies immer am Rand der Piste geschieht. Es gibt die Möglichkeit, mit dem Board unterm Arm aufzusteigen, oder mit einem Fuß in der Bindung. Bei letzterer Variante gilt: Blick Richtung Berg, Board quer zum Hang und auf der FS-Kante und mit dem freien Fuß voraus in kleinen Schritten nach oben hoppeln.



## Profi-Tipp

Es sollte auf genügend Sicherheitsabstand zwischen den Schülern geachtet werden, da diese das Abbremsen des Gleitens vielleicht nicht sofort beherrschen. Damit die Schüler mit dem Board gleiten und nicht das Board mit den Schülern, können mehrere verschiedene Strecken mit unterschiedlichen Richtungswechseln und Längen vorgegeben werden. Wettbewerbe mit einem Bein auf Geschwindigkeit sind wegen des Verletzungsrisikos tabu, Geschicklichkeitswettkämpfe dagegen ein Highlight



## Profi-Tipp

Erleichtert wird das Starten am Hang durch ein kleines, geschaukeltes Plateau. Eine Alternative ist ein Hütchen am Startplatz, da der Schüler dazu neigt, den Start zu weit nach oben zu verlagern und so die Strecke zu früh zu verlängern. Das Snowboard wird am besten im Sitzen angeschnallt.

## Übungen

Alle Übungen können mit dem rechten und mit dem linken Fuß in Fahrtrichtung ausgeübt werden.

### Neutrale Position

- 90° umspringen und dann sofort die neutrale Position einnehmen, der Blick zum Tal. Ab auf die erste Abfahrt.

### Belastung vorne und Belastung hinten

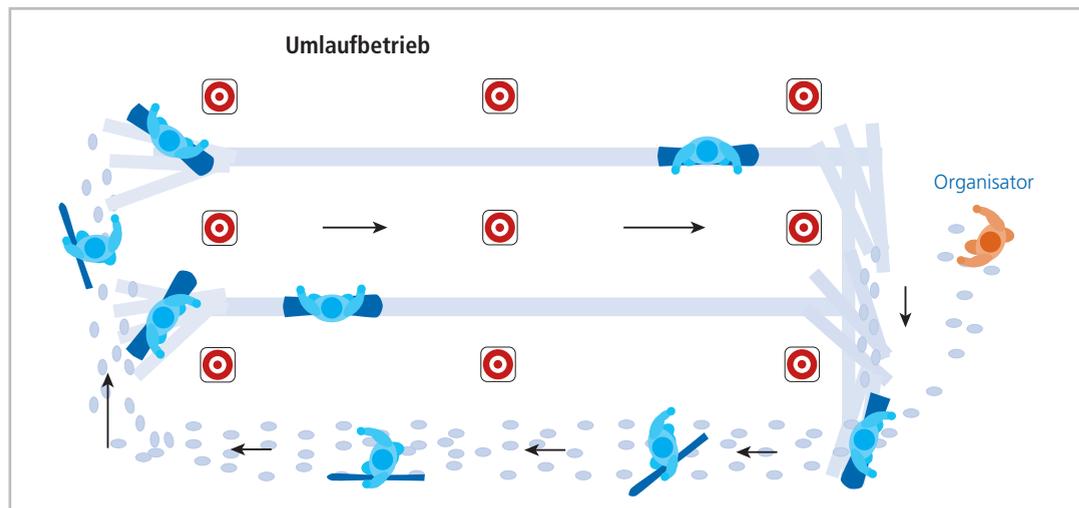
- Aus der Grundposition heraus legt der Schüler bei der Abfahrt (z.B. bei Markierungen) die Belastung vermehrt auf das hintere und dann wieder auf das vordere Bein.

### Tunnel durchfahren

- Auf der Piste werden mit Hilfsmitteln die Stellen markiert, an denen sich bildlich gesehen Tunnels befinden. Der Schüler muss sich immer an den Hütchen ducken, um durch den Tunnel zu fahren. Beim ersten Gleiten haben die Schüler häufig mit zwei typischen Problemen zu kämpfen:

## PROBLEMFALL 1

Die Schüler haben Probleme, das Gleichgewicht zu halten, und stürzen oft. Das Gelände spielt hierbei eine große Rolle. Ist dies nicht gleichmäßig und fällt zu einer Seite ab, versucht der Schüler automatisch, dieser Unebenheit durch Kanten entgegenzuwirken, um die richtige Linie einzuhalten. Der Lehrer sollte die Fahrstrecke immer in Richtung Falllinie ausrichten.



## PROBLEMFALL 2

Die Schüler verdrehen ihren Oberkörper gegen die Beine und das Board fährt nicht geradeaus. Man springt in der Lernspirale einen Schritt zurück und trainiert erneut die neutrale bewegungsbereite Position, z.B. als Standübung mit geschlossenen Augen.



## Profi-Tipp

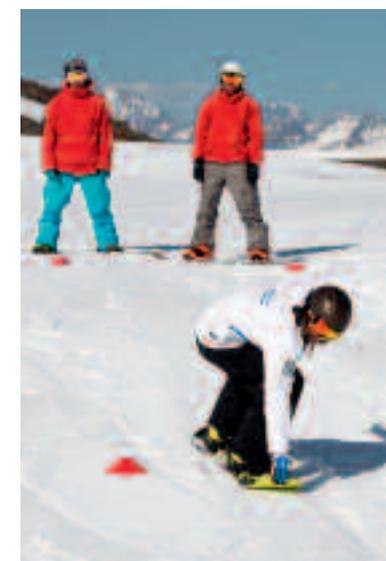
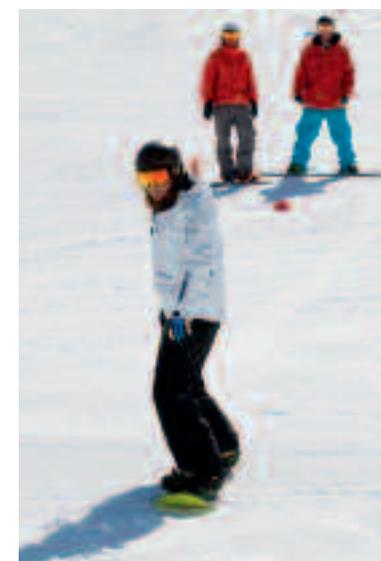
Bei größeren Gruppen empfiehlt es sich, zwei Start- und Zielpunkte mit etwas Abstand zu markieren. Nun ist abwechselnd ein Schüler aus einer der Gruppen auf der Strecke, und es kommt beim Abschnallen nicht zu Engpässen. Die Organisation in einen Umlaufbetrieb ist hier sehr günstig, da die Schüler sonst zu lange am Berg herumsitzen und sich schnell langweilen.

Erste Ollies – Power to the Kids

Unten links: Gleiten in neutraler Position

Unten Mitte: Gleiten mit Belastung vorne und Nosegrab

Unten rechts: Tunnel durchfahren





## Profi-Tipp

Bei nicht genügend Auslauf läuft der Lehrer nebenher mit oder fängt die Schüler am Ende auf, indem er dessen Arme nimmt, und ihn durch das Belasten der Zehen eine große Kurve machen lässt. Wichtig ist bei der ersten Fahrt, dass die Strecke nicht zu lang/steil und somit die Geschwindigkeit nicht zu hoch gewählt wird, da der Schüler bei zu hohem Tempo schnell Angst bekommt. »Geschwindigkeit bringt Sicherheit« ist zwar manchmal richtig, hier aber noch fehl am Platz!

Gleiten mit Tailgrab



## Anwenden und verbessern in der Situation

### Tailgrab

- Der Schüler greift mit der Hand hinten ans Tail mit Blick in Fahrtrichtung. Wer schafft es, so den Hang hinunterzugleiten?

### Seilspringen

- Es wird ein ca. 1 m langes Seil waagrecht auf den Hang gelegt. Der Schüler fährt in der Grundposition an und versucht, über das Seil zu hüpfen. Diese Übung kann sehr gut als Wettkampfaufgabe gestellt werden, indem mehrere Seile hintereinander ausgelegt werden. Wer schafft es, alle Seile ohne Berührung zu überspringen und danach weiterzufahren?

### La-Ola-Welle

- Wie im Fußballstadion wird während der Gleitphase eine La-Ola-Welle gemacht. Diese kann ganz langsam oder auch etwas schneller ausgeführt werden.

### Slideplatte

- Wenn eine Slideplatte vorhanden ist, wird diese in der Falllinie in den Schnee gelegt, und der Schüler fährt in einer bewegungsbereiten Grundposition darüber.

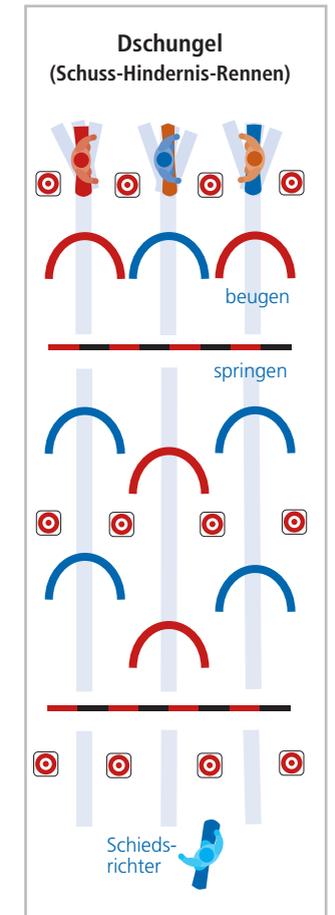
### Snowboardfahrer beobachten

- Der Schüler dreht aus dem Gleiten in der Grundposition nur den Kopf langsam von rechts nach links und wieder zurück. Er soll beobachten, was die anderen Snowboardschüler neben ihm machen. Durch diese Bewegung beginnt das Board ganz leichte Schlangenlinien zu fahren.

### Dschungel

- Eine kleine Dschungelexpedition fern in Afrika. Beim Losfahren mit dem Snowboard müssen sich die Snowboardschüler mit der Machete den Weg frei schlagen. Dann kommt ein Bach, in dem Krokodile leben. Hier heißt es darüberspringen, oh, zu kurz, da sitzt ein Krokodil auf unserem Tail. Jetzt schnell ganz weit nach vorne, damit es uns nicht in die Wade beißt. Achtung ein Tunnel, schnell ganz klein machen. Und endlich beim Lehrer angekommen. Metaphern sind das A und O für einen erlebnisreichen Snowboardunterricht.

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Die Übungen sind eine wichtige Grundlage für alle weiteren Lernschritte. Je mehr Übungszeit in diesem Bereich investiert wird, desto besser wird später das Kurvenfahren funktionieren. Alle Übungen sollten natürlich abwechselnd regular und goofy ausgeführt werden. Beidseitige Methodik, bitte nicht vergessen!



High Five – Erfolg muss man feiern!

# Bremsen und Anhalten

Aus dem Gleiten in der Falllinie wird in beide Richtungen das Bremsen trainiert. Dies kann sowohl über die Backside- als auch über die FS-Kante erfolgen.

## Erarbeiten und erwerben in der Situation

Der Schüler gleitet in einer bewegungsbereiten Grundposition nahe der Falllinie. Zum Einleiten der Bremskurve muss das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagert werden. Knie, Hüfte und vordere Schulter werden in die gewünschte Fahrtrichtung gedreht. Wichtig dabei ist, dass der Kopf ebenfalls mit in die gewünschte Richtung dreht. Das Board wird durch diese Bewegung eine leichte Kurve fahren. Zum Anhalten wird der Druck auf der Bergkante erhöht und der Körper in die Ausgangsposition zurückbewegt.

### Wichtig

1. Zum Einleiten der Kurve den vorderen Fuß belasten und Rotationsbewegung aus Knie und Hüfte in Fahrtrichtung.
2. Anhalten erfolgt eine verstärkte Belastung der Bergkante.

Zu 1.

### Übungen

#### Bremspedal

- Der Schüler hat unter seinem vorderen Fuß ein imaginäres Bremspedal. Dieses drückt er, wenn er eine Kurve fahren möchte, je nach

Hilfestellung Belastungsbereiche



gewünschter Richtung, entweder mit der Ferse oder mit den Zehen des vorderen Fußes. Zum Anhalten reguliert man die Belastung zurück auf beide Beine und belastet die Bergkante gleichmäßig.

### Kickboard fahren

- Die Schüler stellen sich vor, Kickboard zu fahren. Dabei befindet sich bildhaft ein Hebel (das Lenkrad) auf der Nase. Da dieser Hebel weit unten ist, kommt die Belastung automatisch auf den vorderen Fuß. Zum Einlenken wird der Hebel in die gewünschte Fahrtrichtung gedreht.

### Taschenlampe

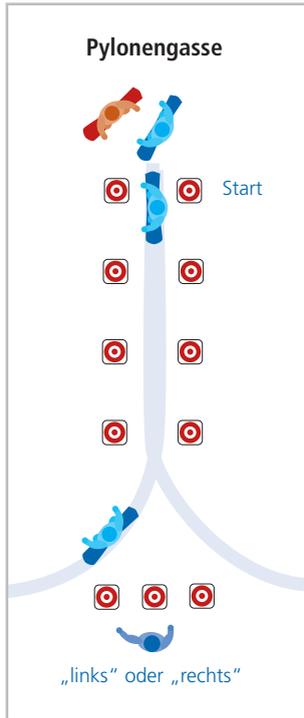
- Die Schüler stellen sich vor, sie fahren durch einen dunklen Wald. Um den Weg besser zu erkennen, haben sie in der vorderen Hand eine Taschenlampe. Damit der Weg immer gut sichtbar ist, muss der Lichtkegel der Taschenlampe in die Richtung leuchten in die der Schüler fahren möchte.

### PROBLEMFALL

Die Schüler drehen in den ersten Versuchen nur den Oberkörper und lassen die Hüfte stehen. Hierbei kann es bei den ersten Versuchen hilfreich sein, wenn der Lehrer mitläuft. Dies kann bei der BS-Kurve beispielsweise über ein Stützen an der Hüfte passieren. Auch die vordere Hand kann dabei geführt werden. Dies gibt den Schülern Sicherheit, und es ist leichter, die ersten Versuche erfolgreich zu absolvieren.

Hilfestellung beim Bremsen und Anhalten





## Zu 2. Übungen

### Gegen eine Mauer drücken

- Wenn die Schüler eine Kurve gefahren haben, stellen sie sich vor, dass sie zum Anhalten kräftig gegen eine Mauer drücken. Dazu werden beide Hände nach vorne gestreckt. Die Übung führt dazu, dass der Oberkörper zum Anhalten wieder in die achsneutrale Position zurückdreht und das Board nicht übersteuert. Durch die Vorstellung, kräftig vor die Mauer zu drücken, erfolgt automatisch eine tiefere Position und es entsteht mehr Druck auf der Kante.

### Fußspiel (Beispiel bei der Backsidekurve)

- Die Schüler konzentrieren sich bei dieser Übung auf ihre Füße. Nachdem die Kurve über eine Rotation eingeleitet wurde, wird erst am vorderen Fuß die Ferse in den Schnee gedrückt und danach die Ferse des hinteren Fußes. Dies bewirkt, dass der jeweilige Teil Kante genau zum richtigen Zeitpunkt belastet wird.

## Anwenden und verbessern in der Situation

### Netzstange

- Den Schülern wird eine Netzstange in die Hände gegeben. Diese wird vor dem Körper waagrecht gehalten. Um eine Kurve zu fahren, muss die Spitze der Netzstange in die gewünschte Fahrrichtung zeigen. Durch diese Übung dreht der gesamte Oberkörper gleichmäßig und ein Rudern mit den Armen wird verhindert.

### Pylonengasse

- Der Schüler fährt gerade in einer markierten Gasse. Am Gassenende belastet er die Kante und fährt dann einen großen Bogen um ein Hütchen herum, das den Kurvenmittelpunkt markiert. Anfangs ist es nicht ganz leicht, die richtige Belastung zu finden, aber kein Problem! Ein Sturz, die obligatorische Bodenprobe, gehört auf dieser Lernstufe einfach dazu.

### PROBLEMFALL

Die Schüler kanten zu früh auf und stürzen. Hier hilft die Ansage des Lehrers, wann der Schüler auf die Zehen oder Fersen drücken soll.

# Rutschen in alle Richtungen

## Erarbeiten und erwerben in der Situation

### 1. Seitwärtsrutschen

Diese Übungen werden sowohl auf der BS- als auch auf der FS-Kante ausgeführt.

Beim Seitwärtsrutschen wird das Board durch abwechselndes Aufkanten und Flachstellen quer zur Falllinie zum kontrollierten Rutschen gebracht. Dies bringt Sicherheit und Gefühl auf der Kante. Das Seitwärtsrutschen wird in der Grundposition, mit dem Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt, ausgeführt. Beim Backsiderutschen werden zum Aufkanten die Zehen nach oben gezogen und die Ferse in den Schnee gedrückt. Eine vollständige Streckung der Beine soll unbedingt vermieden werden, denn eine solche Endposition verhindert die für die Gleichgewichtsregulation notwendige Bewegungskompetenz. Beim Frontsiderutschen werden die Zehen in den Schnee und die Knie Richtung Berg gedrückt. Obligatorisch ist dabei die neutrale Position auf dem Board mit Blick zum Berg. Wichtig: Der Blick geht geradeaus und nicht in den Schnee!

### Übungen

#### Seitwärtsrutschen mit Hilfestellung

- Hierbei nimmt der Lehrer die Schüler an den Händen und führt sie bei den ersten Versuchen den Hang hinunter. Diese Übung kann bei einer Gruppe von Schülern auch paarweise ausgeführt werden.

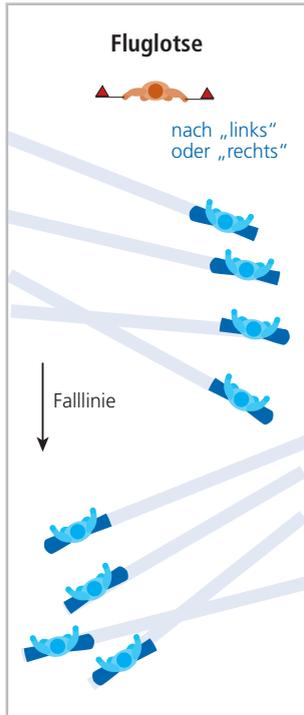


Rechte Seite: Seitwärtsrutschen mit und ohne Hilfestellung



### Profi-Tipp

Für das Bremsen und Anhalten empfiehlt es sich, an einem sehr leicht abfallenden, gut übersichtlichen Hang einen Umlaufbetrieb zu organisieren. Der Lehrer legt sein Board waagrecht über die Übungsstelle. Dies signalisiert zum einen, bis wohin die Schüler maximal aufsteigen dürfen, zum anderen mahnt es eventuell von oben kommende Passanten zur Vorsicht im markierten Übungsareal.



### Bis zur Markierung rutschen

- Es werden Hütchen im Abstand von ca. 1 m auf dem Hang verteilt. Die Schüler rutschen bis zur Markierung und halten dort an.

### Anhalten auf Kommando

- Die Schüler rutschen langsam den Hang runter. Auf ein Kommando, z.B. ein Pfeifen, bleiben die Schüler stehen. Auf ein weiteres Kommando rutschen sie wieder los.

### PROBLEMFALL 1

Die Schüler haben Schwierigkeiten, ihr Gleichgewicht zu halten und die Geschwindigkeit des Rutschens zu dosieren.

Deswegen sollte beim Rutschen mit Hilfestellung begonnen werden. Dies gibt den Schülern Sicherheit und hilft ihnen herauszufinden, welche Wirkung ein Aufkanten und Flachstellen ihres Boards hat, ohne gleich zu stürzen. Das Seitrutschen sollte sowohl auf der BS-Kante wie auch auf der FS-Kante sicher beherrscht werden.

### PROBLEMFALL 2

Beim Frontsiderutschen hat der Schüler einen Oberkörperknick. Oft blickt er dabei ungünstigerweise auf seine Füße. Dieser Knick kann z.B. durch Hinzunahme eines Hilfsmittels wie einer Schaumstange (Schwimmnudel) vor oder hinter dem Körper behoben werden. Auch hier ist die Hilfestellung durch den Lehrer sehr sinnvoll.

## Anwenden und verbessern in der Situation

### Fluglotse

- Die Schüler verteilen sich gleichmäßig über den Hang. Alle stehen auf der FS-Kante mit Blick bergauf. Der Lehrer bleibt oberhalb der Gruppe stehen und deutet nun mit seinen Armen in die Richtung, in die die Schüler fahren sollen. Ferner muss ein eindeutiges Signal zum Anhalten ausgemacht werden, z.B. gekreuzte Arme.

Die Schüler sehen somit immer nach oben, um die Kommandos zu erkennen. So wird dem übermäßigen Beugen im Oberkörper entgegengewirkt.

### Partnerrutschen

- Zwei Schüler stehen mit genügend Abstand zueinander am Hang. Der eine gibt vor, wie schnell und wie lange gerutscht und wann angehalten wird. Der andere macht es einfach nach. Ab der Mitte

des Hanges werden die Rollen getauscht und der Partner darf das Kommando übernehmen.

### Piste planieren

- Als Pistenraupe planieren die Schüler die Piste. Gleichmäßiges Aufkanten und gleichbleibende Geschwindigkeit sind das Ziel dieser Übung. Dieses Bewegungsgefühl wird später beim Kurvenfahren sehr wichtig sein.

### Seitrutschen mit Stange (Schwimmnudel)

- Die Schüler bekommen eine Schwimmnudel in die Hand, die sie waagrecht vor ihrem Körper führen. Dies führt zu einer angepassten und bewegungsbereiten Position.

## 2. Schrägrutschen

Diese Übungen werden sowohl auf der BS- als auch auf der FS-Kante ausgeführt.

Beim Schrägrutschen ist der Vorgang des Aufkantens und Flachstellens der gleiche wie beim Seitrutschen. Um nun eine diagonale Spur über den Hang rutschen zu können, muss, ausgehend vom Seitrutschen, entweder der rechte oder der linke Fuß mehr belastet werden. Beim Anhalten/Aufkanten wird das Gewicht wieder gleichmäßig auf beide Beine verteilt.

## Übungen

### Um Markierungen rutschen

- Es werden im Abstand von ca. 4 m nach unten und ca. 5 m zur Seite Hütchen aufgestellt. Die Schüler rutschen von rechts nach links und wieder zurück. Ziel ist es, dass die Schüler bis zum Hütchen vorrutschen, dann mit Belastung auf den anderen Fuß das nächste Hütchen ansteuern.

### Tannenbaum

- Die Schüler stellen sich vor, dass sie mit ihrem Snowboard einen Tannenbaum in den Schnee rutschen.

### PROBLEMFALL

Der Schüler kann in eine Richtung gut rutschen, in die andere hat er große Probleme. Folgende Übungen können dem Schüler durch Hinzunahme von Hilfsmitteln das Rutschen in die schwierigere Richtung vereinfachen.



### Profi-Tipp

Lustige Variationen der Übungen und eine gute Organisation im Umlaufbetrieb lassen bei den Schülern durch das große Bewegungsangebot keine Langweile aufkommen, und auch der Lehrer kommt nicht so schnell aus der Puste.



## Profi-Tipp

Ähnlich wie beim Anhalten und Bremsen kann hier ein Umlaufbetrieb organisiert werden.  
Das Gelände sollte etwas steiler sein als bei den ersten Fahrten. Es ist sinnvoll, eine längere Strecke zu wählen, um eine möglichst lange Übungsstrecke bereit zu stellen. Auch hier ist es wieder wichtig, die nötige Sicherheit zu gewährleisten. Nach der Demonstration durch den Snowboardlehrer sperrt dieser am besten die Strecke mit Hütchen ab, um die Übungsstrecke für von oben kommende Passanten kenntlich zu machen.

## Anwenden und verbessern in der Situation

### Treppenrutschen

- Bei dieser Übung können z. B. Seile zum Legen einer Treppe auf den Berg verwendet werden. Die Schüler rutschen an den Seilen entlang. Diese Übung kombiniert das Seit- und Schrägrutschen miteinander. Ist man am Pistenrand angekommen, wird die Belastung auf den neuen vorderen Fuß gewechselt und das nächste Stockwerk hinuntergerutscht.

### Verkehrslotse

- Die Schüler stellen sich vor, sie sind Verkehrslotsen. Sie haben einen Stab (z. B. Schaumstoffstange) in der Hand, mit dem sie immer in Fahrtrichtung zeigen. In Kombination mit der Belastung auf den vorderen Fuß in Fahrtrichtung fängt das Board an, in die richtige Richtung zu rutschen.

### Theraband

- Den Schülern wird ein Theraband um die Knie gebunden. Je nachdem, in welche Richtung gerutscht werden soll, müssen die Schüler das Theraband greifen und das Knie in die gewünschte Fahrtrichtung ziehen.



Mehr Gleichgewicht mit Hilfestellung

