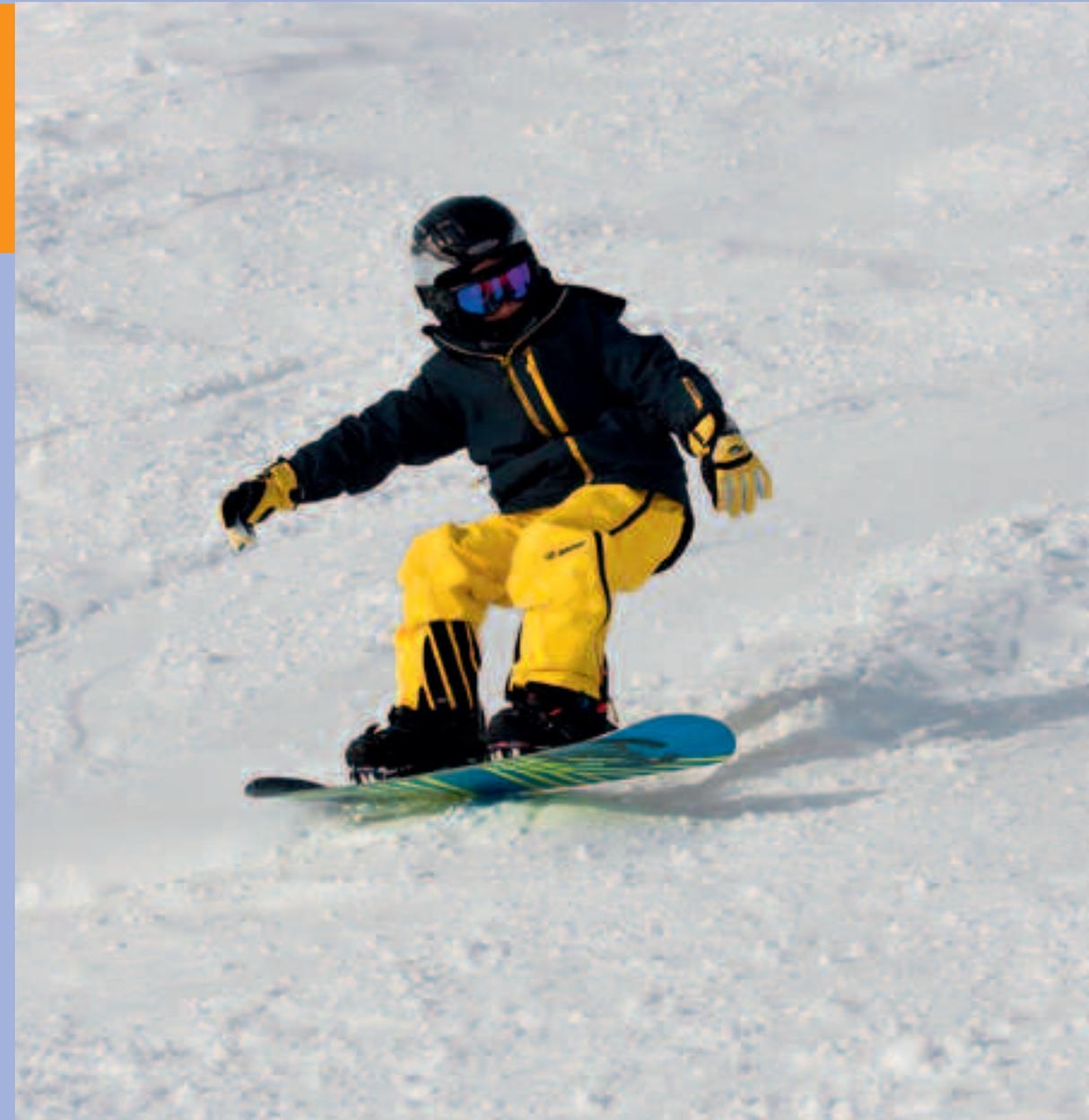


2 Erste Abfahrten meistern

Lernebene blau – Fortgeschrittene

Ziel: Sicher Abfahrten auf blauen Pisten meistern. Wissen über sicheres Benutzen von Liftanlagen.

- 72 Einleitung
- 72 Liffahren
- 77 Schrägfahren und Kurven zum Berg
- 85 Kurvenfahren auf blauer Piste
- 94 Kurvenfahren mit einfachen Freestyle-Elementen
- 96 Erstes Springen über Bodenwellen und kleine Schanzen





Profi-Tipp

Überschaubaren, geraden Lift an einer leichten Piste wählen!

Einleitung

Nach dem ersten Kontakt mit dem neuen Lieblingsgleitgerät und dem Kennenlernen der wichtigsten Basics ist man jetzt perfekt gerüstet, um mit großen Schritten dem richtigen Snowboarden entgegenzueilen. Niemand wird sich ja freiwillig zum Ziel setzen, ewig am Anfängerhügel herumzurutschen und immer wieder hochlaufen zu müssen, sondern, die schönen Pisten und steilen Hänge zu bewältigen und zu genießen. Deshalb muss als Nächstes das Liftfahren in Angriff genommen werden.

Liftfahren

Der Zeitpunkt des ersten Liftfahrens ist individuell wählbar, grundsätzlich aber gilt: Je einfacher der Lift und die Piste und je kleiner die Gruppe, desto früher kann man mit dem Liftfahren beginnen. Das erspart dem Schüler Frust und schont die Energiereserven! Bügel- oder Schlepplifte sind für viele ein rotes Tuch unter den Aufstiegshilfen, auch wenn diese in zahlreichen Skigebieten noch anzutreffen sind. Wird das Schlepplifffahren erst einmal beherrscht, kann beim Weg bergauf nichts mehr schiefgehen, denn Sessellift und Gondel sind einfach zu benutzen.

Schlepplift

»Mit den Augen klauen«: Schaut euch ab, wie der Lift von anderen Snowboardern gemeistert wird.

Danach folgen Trockenübungen. Das Ziel dieser Vorbereitung ist es, dem Schüler zu zeigen und auszuprobieren, was in allen Teilphasen des Schlepplifffahrens – vom Anstellen, Einsteigen, Liftfahren bis zum Aussteigen – passiert und beachtet werden muss. Dafür nutzt der Lehrer einen losen Liftbügel als Hilfsmittel, um die Gruppe mit der neuen Situation vertraut zu machen. Dies sollte möglichst in Liftnähe in ebenem Gelände geschehen. Die Schüler können somit völlig stressfrei die ersten Erfahrungen mit der Liftsituation machen.

EINSTIEG

Das Anstehen am Lift ist sehr kommunikativ, jedoch sollte man trotz Unterhaltung darauf achten, dass man, sobald der Vordermann vom Lifteinstieg weg ist, schnell in die Einstiegsstelle nachrückt.

Der Lehrer ist als Erster am Einstiegsplatz, um seinen Schülern zu helfen und gegebenenfalls den Liftbügel zu reichen.

Sobald der Einstieg frei ist, kann es losgehen: Die Nase zeigt zum Berg, die Frontsidekante ist parallel zur Liftspur. Der hintere Fuß ist dabei abgeschnallt und wird zwischen die Bindungen gestellt (wie beim Rollerfahren). Ist das Gelände uneben, sodass das Board ständig wegrutscht, wird der hintere Fuß hinter die Backsidekante gestellt.

Der Schüler verfolgt aufmerksam den von hinten ankommenden T-förmigen Liftbügel. Ist dieser in Reichweite, gilt es schnell zuzugreifen und eine Seite des T-Bügels von vorne zwischen die Beine hinter den vorderen Oberschenkel zu klemmen.

Der Lehrer hilft bei den ersten Versuchen. Er läuft die ersten Meter nebenher, um die Liftfahrer zu stabilisieren. Der Lehrer fährt schließlich als Letzter, damit er seine Gruppe im Blick behält und sieht, wer eventuell gestürzt ist. In diesem Fall kann er dann seinen Snowboard-schülern Hinweise zum Treffpunkt am Pistenrand geben.



Sessellift in Action



Erarbeiten und erwerben für die Situation

Erste Übungen ohne Übungsbügel

- Rollerfahren – anschieben, gleiten und das hintere Bein zwischen den Bindungen abstellen. So versuchen, ein paar Meter weiterzugleiten.
- Rollerfahren über kleine Hügel und Unebenheiten (Liftspur und Ausstieg simulieren).

Erste Übungen mit Übungsbügel

- Einstieg simulieren – der Lehrer läuft mit dem Bügel an zwei Schülern vorbei, diese ergreifen den Bügel selbstständig und fädeln ihn an der Oberschenkelinnenseite ein.
- Jeden Schüler mit Bügel ca. 15 Meter geradeaus ziehen.
- Liftstopps während des Umherziehens simulieren – stoppen, wieder anziehen.
- Einstieg allein und zu zweit üben.
- Beide Füße als vorderen Fuß in der Bindung ausprobieren.
- Eine unruhige Schleppliffahrt simulieren, indem man versucht, den Lernenden aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Ankerlift - Trockenübung



PROBLEMFÄLLE

Der Schüler fällt beim ersten leichten Zug des Lifts vornüber, er setzt sich nach hinten ab oder sein freies Bein rutscht seitlich vom Brett. In allen drei Fällen hat der Schüler keine ausgewogene Belastungsverteilung und zu wenig Körperspannung. Wichtig für den stabilen Stand während der Liftfahrt sind eine gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beide Beine und das Einhalten der bewegungsbereiten Grundposition. Steht der Schüler zu gestreckt, wird er die üblichen Unebenheiten einer Liftspur kaum ausgleichen können und leicht das Gleichgewicht verlieren.

Anwenden und verbessern in der Situation

Erneut mit dem losen Liftbügel üben und darauf achten, dass der Schüler beide Beine belastet und die Grundposition einhält. Dabei auch ruckartiges Anfahren simulieren.

Liftfahrt

Nun hängt der Schüler am Bügel und es geht bergauf. Eine neutrale bewegungsbereite Position und stabile Belastung sind das A und O in der Liftspur.

Die neutrale Position kann am besten gehalten werden, wenn man sich mit der vorderen Hand am Bügel festhält und der hintere Arm lose neben dem Körper gehalten wird bzw. die Rückseite des Bügels umgreift, um ein Verdrehen des Oberkörpers zu verhindern. Dabei kann leichter der Körperschwerpunkt über dem Board gehalten werden.

Nicht aufkanten und nicht zu intensiv versuchen, Unebenheiten auszugleichen. Nur so viel ausgleichen wie nötig, dann kann nichts schiefgehen.

Wichtig: Beim Sturz gilt generell: schnellstmöglich vom Bügel lösen und die Liftspur seitlich verlassen.

Bei wiederholtem Stürzen im Lift sollte man erneut Gleitübungen anbieten – auch über kleine Unebenheiten –, um den Snowboardschülern mehr Bewegungserfahrung und Sicherheit bei der Gleichgewichtsregulation zu vermitteln.

AUSSTIEG

- Schon das Liftende in Sicht, perfekt!
- Am Ausstieg Bügel seitlich rausziehen und wegwerfen.
- Dann ganz entspannt ein paar Meter gleiten und den Ausstieg zur Seite zügig verlassen.



Profi-Tipp

Spannung ist alles! Als Metapher eignet sich das Bild vom Fahren in der Straßenbahn im Stehen. Das hat jeder schon mal erlebt und damit eine Vorstellung von der hier benötigten Körperspannung.



Profi-Tipp

Wenn man den hinteren Fuß leicht gegen die hintere Bindung drückt, bekommt man schnell einen besseren Halt, auch ohne Antirutschpad.



Profi-Tipp

Erste Versuche möglichst allein am Bügel machen, um gegenseitige Behinderung zu vermeiden. Die größtmögliche Aussicht auf eine erfolgreiche Liftfahrt hat man aber, wenn man sich einen erfahrenen Liftfahrer (Snowboarder oder Skifahrer) als Partner sucht.



Profi-Tipp

Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Liftpartner nicht extrem unterschiedliche Körpergrößen haben (Kind & Erwachsener), da das Ausbalancieren der Bügelhöhe zu Balanceproblemen führen kann.



Profi-Tipp

Der Ausstieg ähnelt dem Gleiten mit einem Fuß in der Bindung in leicht geneigtem Gelände. Sollten Probleme auftreten, weitere Gleitübungen machen.



Profi-Tipp

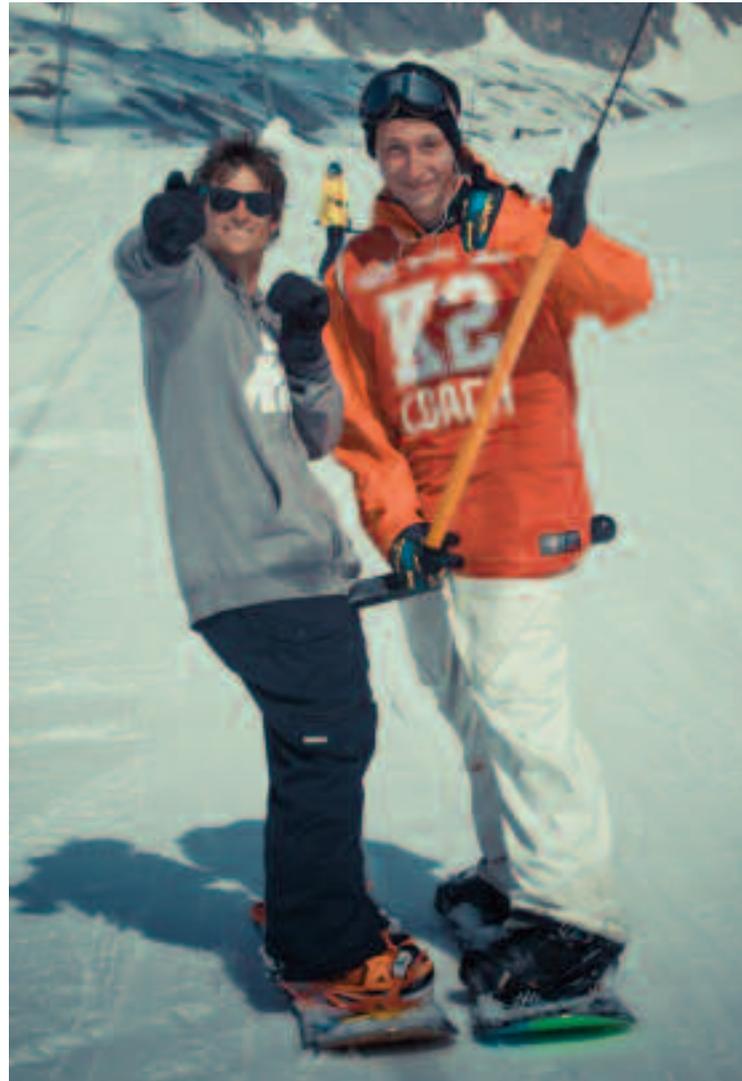
Die Kursorganisation über die Zeit der Liftfahrt ist sehr wichtig, wie beispielsweise das Verhalten im Falle eines Sturzes.

- Auf den ersten Metern aus dem Lift gefallen? Schnell die Liftspur verlassen, Board abschnallen und direkt zurück: auf ein Neues!
- Sturz während der Liftfahrt? Am Pistenrand auf die Gruppe warten!
- Kurz vorm Ausstieg doch noch gestürzt? Board abschnallen und die letzten Meter hochhiken!



Profi-Tipp

Anfänger außen am Sessellift platzieren, um einen einfachen, schnellen Ausstieg zur Seite zu ermöglichen, ohne von den anderen gestört zu werden. Der Lehrer kann hier als Erster bergauf fahren, um beim Ausstieg zu helfen.



Mehr Spaß und Sicherheit zu zweit

Sessellift

Beim Sesselliftfahren heißt es lediglich: einsteigen, Bügel schließen, entspannen.

Oder aber je nach Lage des Lifts den Funpark oder andere Snowboarder beobachten, um sich Motivation für den restlichen Tag zu holen.

Einsteigen und Aussteigen ähneln dem beim Schleppliftfahren, sollten daher vor allem nach dem Bügellift-Klassiker kein Problem mehr sein. Wichtig beim Ausstieg ist nur, das Brett gerade auszurichten, den hinteren Fuß auf das Brett zu stellen und sich gemütlich rauschieben zu lassen.

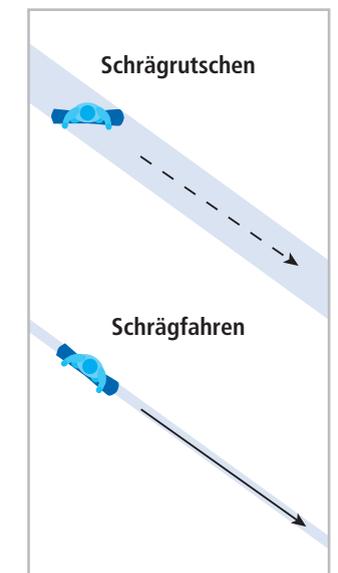
Schrägfahren und Kurven zum Berg

Auf dem Weg zum ersten Kurvenfahren befindet man sich jetzt meist auf öffentlichen Pisten.

Hier ist es besonders wichtig, dass der Kurs gut organisiert abläuft. Neben der präzisen Aufgabenstellung gehören dazu passende Haltepunkte. Diese müssen zum einen gut sichtbar am Pistenrand sein und zum anderen auch von allen Schülern erreicht werden können. Kritisch sind hier oft Pisten, die zu einer Seite hängen. Die Strecke zwischen den Haltepunkten muss ausreichend lang sein, damit jeder genügend Zeit hat, die Aufgabe auszuprobieren und Bewegungserfahrung zu sammeln. Auf andere Wintersportteilnehmer ist Rücksicht zu nehmen.



Vom Schrägrutschen zum Schrägfahren



Wichtig für den Schüler und seine Bewegungserfahrungen ist weiterhin das Thema Beidseitigkeit. Das bedeutet, dass von Anfang an das Fahren mit dem rechten und linken Fuß voraus in gleicher Weise gefördert wird. Für den Lehrer entsteht dadurch der bequeme Nebeneffekt, dass er Goofy- und Regular-Fahrer nicht gesondert betrachten muss. Die Aufgabenstellungen sind für alle identisch. Es sollte allerdings darauf geachtet werden, dass bis zum tatsächlichen ersten Kurvenfahren die Schüler in gleichen Anteilen goofy und regular unterwegs sind. Das heißt jedoch nicht, dass nun jede Übung doppelt gefahren werden muss! Sinnvolles Abwechseln unterstützt den motorischen Lernprozess, und die bevorzugte Fahrtrichtung kristallisiert sich dabei ganz von selbst heraus!

Schrägfahren

Beim Schrägfahren fährt das Board nahezu quer zur Falllinie und deutlich mehr auf der Kante als beim Schrägrutschen. Der Unterschied liegt in einem stärkeren und feiner regulierten Aufkanten, sodass das Abwärtsrutschen in mehr Vortrieb umgewandelt wird. Das Schrägrutschen geht somit bei entsprechender Übungsintensität mit einfachen Aufgabenstellungen automatisch in das Schrägfahren über.

Blick ist in Fahrtrichtung beim Schrägfahren



Erarbeiten und erwerben für die Situation

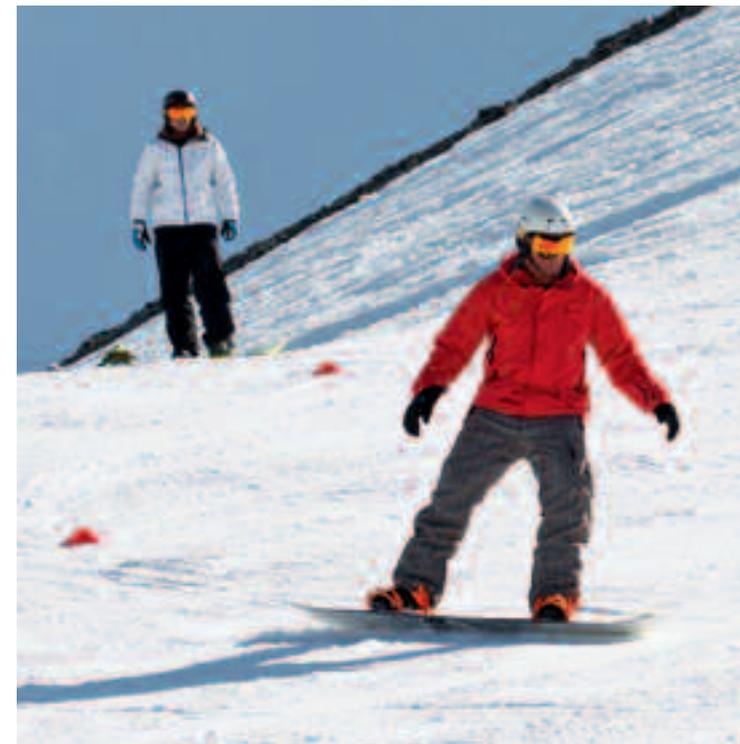
Spurfahren

- Der Lehrer fährt eine Spur vor, die vom Schüler nicht durch Schrägrutschen erreicht werden kann. Um die Spur nachzufahren und zu halten, kanten die Schüler meist automatisch mehr auf. Die Aufgabe wird erst im Anschluss besprochen. Erwähnt man vorher das Kanten, wird oft der Kantwinkel viel zu hoch gewählt, was bei langsamer Geschwindigkeit zum Sturz führt.

Zielfahren

- Eine vom Lehrer ausgelegte Markierung ist das Ziel und muss vom Schüler auf einer Kante fahrend erreicht werden. Ist die erste Markierung erreicht, geht es auf der gleichen Kante, also switch, zur nächsten Markierung auf der gegenüberliegenden Pistenseite. Die Schwierigkeit der Übung bestimmt hier der Lehrer, denn je höher die Markierung (im Bestfall: Start und Endpunkt auf gleicher Höhe), desto mehr muss der Schüler die Kante einsetzen, um das Ziel zu erreichen.

Schrägfahren mit Zielpunkten





Wer fährt am höchsten?

- Eine Markierung dient als Anhaltspunkt, und die Schüler versuchen nun, beim Schrägfahren durch verstärktes Aufkanten ihr Board über diese Markierung zu steuern. Wer am höchsten ankommt, hat gewonnen.

Delphin

- Abwechselnd durch Beugen in den Knien im Meer abtauchen und mit der Kniestreckung wieder an die Oberfläche kommen. Auch variieren mit schnellem Tiefgehen und langsamem Wiederhochkommen sowie umgekehrt.

PROBLEMFALL

Der Schüler kann die Spur nicht halten.

Kann der Schüler die Spur nicht halten und driftet immer mehr seitlich ab, anstatt Höhe zu halten, ist der Kantwinkel zu gering, und das Board kommt automatisch ins Schräggrutschen. Man geht einen Schritt zurück und der Lehrer führt den Schüler an der Hand. Somit kann der Lehrer den richtigen Kantwinkel vorgeben!

Anwenden und verbessern in der Situation

Balancieren

- Man stellt sich vor, in einem Zirkus hoch im Gipfel des Zelts über ein Drahtseil zu balancieren. Dabei balanciert man einmal auf den Fersen und einmal auf den Zehen. Die Snowboardkante ist dabei das Drahtseil.

Die Ritter

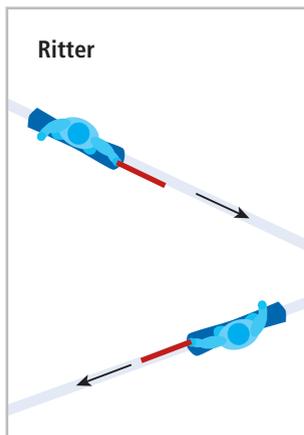
- Jeder Schüler erhält eine Netzstange, seine Ritterlanze. Die Lanzen sind immer in der vorderen Hand und zeigen auf unser Ziel, womit sie die Richtung angeben.

Michael Jackson

- Während der Schrägfahrt kantet man bewusst mehrere Male auf. FS drückt man dazu die Knie zum Hang und geht auf die Zehenspitzen, sodass es aussieht wie bei Michael Jackson zu seinen besten Zeiten. BS zieht man die Zehenspitzen hoch.

Springbock

- In eine Schrägfahrt werden mehrere Sprünge eingebaut. Dabei wird von der Kante abgesprungen und auf der Kante gelandet.



Blinder Mann

- Während der Schrägfahrt abwechselnd die Augen kurz schließen und wieder öffnen.

Kurve zum Berg

Bei der Kurve zum Berg wird, ausgehend von der Schrägfahrt, das Board ein wenig mehr in Richtung Falllinie gedreht, sodass das Board merklich Geschwindigkeit aufnimmt und anschließend zum Berg in die Schrägfahrt zurück gesteuert wird. Das Drehen in Richtung Falllinie erfolgt durch Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein und gleichzeitiges Flachstellen des Boards. Das anschließende Drehen der Füße, Knie und Hüfte mit gleichzeitigem gefühlvollem Aufkanten bewirkt das Aussteuern der Kurve zurück in Richtung Berg, wobei das Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt ist. Hier gilt: Der Kopf steuert die Bewegung – also dort hinschauen, wo man hinwill.

Bei zunehmender Sicherheit wird die Schwierigkeit der Kurve zum Berg kontinuierlich dadurch erhöht, dass der Schüler immer weiter in Richtung Falllinie eindreht, bis er tatsächlich einen Moment direkt in der Falllinie Schuss fährt, bevor er zurück in die Schrägfahrt steuert.



Profi-Tipp

Endpunkt (Markierung) und Haltepunkt der Gruppe müssen bei diesen Übungen natürlich ausreichend entfernt voneinander liegen.

Profi-Tipp

Beim Schrägfahren wird die Piste gekreuzt, also Blick vor dem Losfahren nach oben richten und erst dann starten, wenn die Piste wirklich frei ist. Gegebenenfalls kann der Lehrer in der Pistenmitte stehend seine Gruppe durchwinken.



BS-Kurve zum Berg

An diesem Punkt angekommen, wird dem Schüler bei ausreichender Bewegungserfahrung bereits von selbst auffallen, dass es nun eigentlich egal ist, ob er in die ursprüngliche Schrägfahrt zurückdreht oder gleich weiter in die entgegengesetzte, neue Richtung weiterdreht, umkantet und somit seine erste Kurve fährt!

Erarbeiten und erwerben für die Situation

Hütchen

- Man markiert mit einem Hütchen den Punkt, den der Schüler nach Ende seiner Kurve bergwärts erreichen soll.



FS-Kurve zum Berg mit Zielpunkten

Lieber Gott

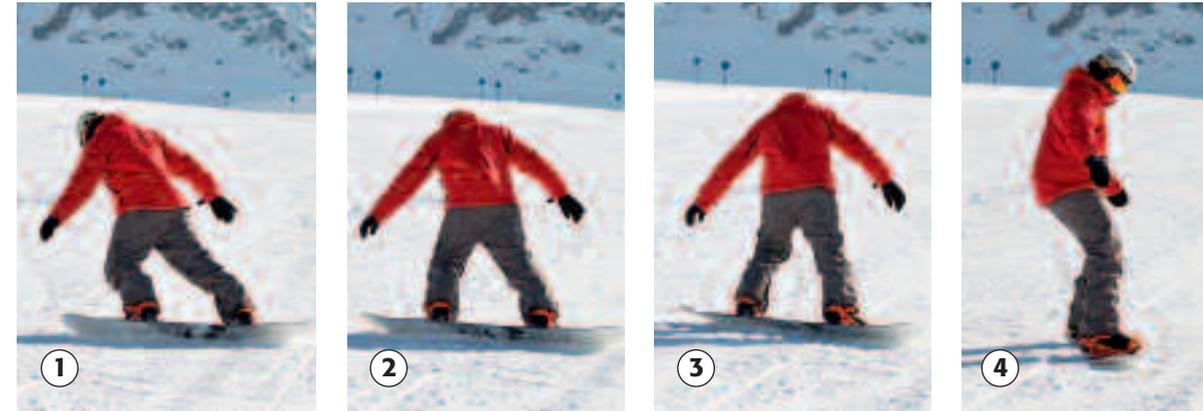
- Bei dieser Übung steht die Gruppenstimmung im Mittelpunkt. Es ist ein trüber Tag und die Stimmung in der Gruppe ist etwas lasch. Nun wird ein Satz formuliert, den man aufteilt. In der Schrägfahrt sagt man »Lieber Gott gib uns« und während der Kurve zum Berg »Sonne« und blickt für einen kurzen Zeitpunkt nach oben. Schon nach kurzer Zeit wird der Nebel verschwinden und die Sonne an dessen Stelle treten...

Blickkontakt

- In diesem Fall stellt der Lehrer die Markierung dar. Die Schüler fahren eine Kurve bergwärts um ihn herum und blicken während des gesamten Kurvenverlaufs zu ihm.

Auf Zuruf

- Um den Schülern die Angst vor der Falllinie zu nehmen, kann man die Kurve bergwärts auf Zuruf üben und den Schüler so langsam immer längere Stücke in der Falllinie fahren lassen.



PROBLEMFALL

Der Schüler überdreht am Ende der Bergfahrt und rutscht dann rückwärts den Berg hinunter, bis er stürzt. Der Schüler leitet die Kurve mit einer vor- bergwärts gerichteten Bewegung ein, löst diese aber zu spät wieder auf und überdreht dadurch. Ursache des Problems ist, dass er das Gewicht am Ende der Kurve bergwärts nicht wieder gleichmäßig auf beide Beine verteilt.

Übersteuern bei einer FS-Kurve zum Berg

Anwenden und verbessern in der Situation

Kontakt Spüren

- Der Schüler soll bewusst darauf achten, dass er zur Kurveneinleitung den Druck vorne seitlich am Snowboardschuh spürt und zur Steuerung die Belastung wieder gleich auf beide Beine verteilt.

Vor – zurück

- Mehrere Schrägfahrten fahren und dabei den Schwerpunkt entlang der Boardlängsachse durch Strecken und Beugen des hinteren Beins mehrmals verlagern.

Kurve erspüren

- Beim Frontsideturn: vordere Sohle > vorderer Ballen > beide Ballen > beide Sohlen.
- Beim Backsideturn: vordere Sohle > vordere Ferse > beide Fersen > beide Sohlen.

Arme und Hände zeigen

- Bei der Kurve bergwärts zeigt man mit der vorderen Hand zum Berg und nach der Kurve mit der hinteren Hand auf den Startpunkt.



Der Ritterkampf

- Die Ritter haben die Netzstangen in der vorderen Hand. Im Moment der Kurve zum Berg müssen sie dem »Schwarzen Ritter«, der imaginär am Berg steht, auf den Helm schlagen!

Take a Hand

- Bei ängstlichen Schülern kann der Lehrer helfen, indem er den Schüler um die Kurve herumführt.

Girlande

- Reiht man mehrere Kurven bergwärts aneinander, erhält man die sogenannte Kurvengirlande. Sie hilft dabei, sich allmählich der Falllinie anzunähern.



Profi-Tipp

Bei allen Übungen lässt man immer mit beiden Beinen vorne üben. Um die ersten Kurven aneinanderzuhängen, wird es Zeit für die Schüler, ihr stärkeres Bein zu bestimmen. Sehr gut zu erkennen ist es für den Lehrer bei den Schrägfahrten. Bei einem Bein wird es hier den Schülern leichter fallen, die Höhe zu halten.

Girlande und Ihr Spurbild

Kurvenfahren auf blauer Piste

Kurvenfahren mit Belastungswechsel vor-talwärts

Die Kurven zum Berg mit deutlichem Schussanteil bilden die ideale Voraussetzung für das tatsächliche Kurvenfahren. Alle relevanten Bewegungen sind dem Schüler bekannt. Häufig erfolgt der Übergang von der Kurve bergwärts zum Kurvenfahren völlig automatisch, da der Schüler erkannt hat, dass es nach dem Eindrehen in die Falllinie völlig egal ist, in welche Richtung das Board weitergesteuert wird. Bei denjenigen Snowboardschülern, bei denen es nicht auf Anhieb klappt, ist es meist nur ein mentales Problem. Hier genügt oftmals der Hinweis: »Gewicht nach vorne, Board flach stellen und WARTEN«. Inzwischen hat sich sehr wahrscheinlich bei den Schülern eine »Schochokoladenseite« herauskristallisiert. Das ist gut zu wissen, bedeutet jedoch nicht, dass ab jetzt nur noch vorwärts gefahren wird. Im Gegenteil! Variables Üben in beide Richtungen erhöht den Lernerfolg und steigert den Spaß!

Bei denjenigen Schülern, denen der Hinweis »Gewicht nach vorne, Board flach stellen und WARTEN« nicht genügt, um das Board zu drehen, kann uns eine zusätzliche Vorrotation im Oberkörper als hilfreiche Bewegungslösung dienen. Diese Rotation im Rumpf um die Körperlängsachse nutzen wir ebenfalls bei sportlicher Fahrt in steilem Gelände, um das Board schneller zu drehen und aus der Falllinie zu bekommen. Im Einzelnen sieht das so aus:

Profi-Tipp

Ist von vornherein anzunehmen, dass die nötige Bewegungserfahrung noch fehlt, geht man einfach einen Schritt zurück zur Kurve bergwärts, um unnötige Überforderung und Misserfolge zu vermeiden.

Erste Kurven (BS)



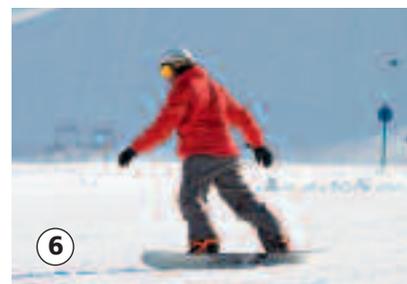
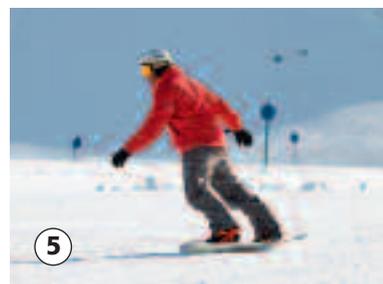


BS-Kurve mit Vorausdrehen und Belastungswechsel

Backsidekurve mit Vorausdrehen und Belastungswechsel

Ausgehend von der Schrägfahrt frontside, wird das vordere Bein belastet und das Board flach gestellt. Gleichzeitig werden die Füße, Knie und Hüfte durch eine Rotation im Oberkörper talwärts aufgedreht. Das Board dreht gemächlich (warten) in die Falllinie ein. In der Falllinie wird das Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt und dosiert und kontinuierlich die BS-Kante immer stärker aufgekantet, während das Board die Kurve steuert und die Schulterachse wieder parallel zur Boardlängsachse zeigt.

FS-Kurve mit Vorausdrehen und Belastungswechsel



Frontsidekurve mit Vorausdrehen und Belastungswechsel

Ausgehend von der Schrägfahrt backside, wird das vordere Bein belastet und das Board flach gestellt. Gleichzeitig werden die Füße, Knie und Hüfte wieder mithilfe der deutlichen Vorrotation talwärts eingedreht. Das Board dreht gemächlich (warten) in die Falllinie ein. In der Falllinie wird das Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt, dosiert und kontinuierlich die FS-Kante immer stärker aufgekantet, während das Board die Kurve steuert und der Oberkörper in seine neutrale Position zurückkehrt.

Erarbeiten und erwerben für die Situation

Der ziehende Hund

- In der vorderen Hand hält man eine imaginäre Hundeleine. Vor jeder Kurve zieht der Hund entlang der Boardlängsachse nach vorne und zum Kurvenmittelpunkt.

Male einen Halbkreis

- In der vorderen Hand hält man eine Netzstange, die nach unten zeigt. Mit dieser Netzstange wird zur Kurveneinleitung vor der Nase ein Halbkreis um dieselbige gemalt. Angefangen wird auf der Seite der Bergkante in Richtung der Talkante.

Angewinkelter Arm

- Der vordere Arm ist im Ellenbogen um 90° abgewinkelt und die Faust geballt. Der Oberarm liegt seitlich am Körper an. Zur Kurveneinleitung verschiebt man das Gewicht so weit nach vorne, dass die Faust über die Nase kommt, ohne dass sich der Oberarm vom Körper löst.

Problemfälle

1. Gewicht auf dem hinteren Bein

Der Schüler leitet die Kurve ein. Anstatt jedoch die Kurve auszusteuern, fährt er in der Falllinie geradeaus, wird immer schneller und stürzt schließlich.

Kann der Schüler die Kurve nicht aussteuern, weil er sein Board nicht unter Kontrolle hat, hat er meist zu viel Belastung auf dem hinteren Bein. Für den Snowboardlehrer ist dies leicht zu erkennen, da in diesem Fall die Nase vom Schnee abhebt.

Gewicht auf dem hinterem Bein



Anwenden und verbessern in der Situation

Aufgaben beim Kurvenfahren

Oberkörper verschieben

- Der Schüler soll versuchen, beim Umkanten seinen Oberkörper hin zur Schaufel zu verschieben, ohne dabei in der Hüfte abzuknicken.

Feder pressen

- Man stellt sich vor, dass man auf Federn steht. Um die Kurve einleiten zu können, muss man die Feder unter dem vorderen Fuß zusammenpressen.

Mars Turn

- Der Lehrer verteilt Schokoriegel als Hilfsmittel. Die Schüler halten die Schokoriegel in der vorderen Hand und fahren ihm gierig hinterher, wobei der Riegel den Weg vorgibt.

Rumführen

- Wenn der Schüler erhebliche Probleme hat, kann der Lehrer diesen an einer Stange um die Kurve herumführen. Durch die Stange hat der Schüler einerseits Halt, andererseits kann der Lehrer den Snowboardschüler zur Einleitung nach vorne und anschließend wieder in die neutrale Position führen und seine Gleichgewichtsregulation unterstützen.

Bärensuche

- Der Schüler hält eine imaginäre Taschenlampe in den Händen. Beim Fahren wird der Boden der Höhle mit der Taschenlampe ausgeleuchtet (Richtung Kurvenmittelpunkt), um nach dem Bären zu suchen.



Profi-Tipp

Wenn das Board nicht in die Falllinie eindreht, ist das ein deutliches Zeichen, dass das Gewicht nicht nach vorne gebracht und das Board nicht flach gestellt wird. Am besten noch einmal ein paar Kurven zum Berg mit deutlichem Schussanteil üben.

Gegenrotation

2. Gegenrotation

Oftmals fällt es den Schülern schwer abzuwarten, bis sich das Board unter ihnen dreht. Sie verlagern das Gewicht nach vorne, stellen das Board flach, aber da nicht sofort etwas passiert, führen sie eine Ausgleichsbewegung in die entgegengesetzte Richtung durch, um ihr Brett aus der Falllinie zu drehen. Dieses Problem tritt häufiger bei der FS-Kurve auf, da die Schüler die Bewegung talwärts nur minimal ausführen.

Anwenden und verbessern in der Situation

Plus – Minus

- Die Arme werden seitlich parallel zur Boardlängsachse ausgestreckt (aus der Vogelperspektive betrachtet gleicht dies einem »Minus«-Zeichen). Zum Kurvenwechsel dreht man den vorderen Arm zum Kurvenmittelpunkt. Der hintere Arm ist die Verlängerung des vorderen (von oben betrachtet ergibt dies ein »Plus«-Zeichen mit der Boardlängsachse).

Harry Potter

- Die Schüler erhalten eine Netzstange, die als Zauberstab fungiert. Zur Kurveneinleitung müssen sie die bösen Feinde Harry Potters, die im Kurvenmittelpunkt Sturzzaubersprüche aufsagen, versteinern.

Ohrfeigenschwung

- Die Schüler denken an eine Person, die sie nicht besonders leiden können. Diese Person steht nun auf der Nase und die Schüler dürfen zur Kurveneinleitung mit der jeweiligen kurvenäußeren Hand dieser Person eine Ohrfeige verpassen.

Wasserkasten heben

- Die Schüler tragen einen Wasserkasten mit beiden Händen vor sich her. Um eine Kurve zu fahren, müssen sie den Kasten über die Falllinie ins Tal hieven.

3. Zu frühes Aufkanten

Häufig fühlen sich Schüler auf der FS-Kante nicht besonders wohl, da man dort am Anfang ein eingeschränktes Sichtfeld hat. Anstatt das Brett flach zu stellen und erst nach der Falllinie aufzukanten, beginnen die Schüler zu früh mit der Aktion und kippen zum Kurvenmittelpunkt.

Profi-Tipp

Gerade bei der FS-Kurve kann es dem Schüler helfen, die Hüftdrehung mit der hinteren Hand zu verstärken. Sobald die Falllinie erreicht ist, wird sie bewusst über dem Board gehalten oder sogar leicht talwärts gedreht. Somit wird eine ungünstige Gegenrotation verhindert.

Legende Legende Legende





Profi-Tipp

Wenn der Schüler einfach über die Frontside umfällt, ist das ein deutliches Zeichen dafür, dass er zu früh versucht umzukanten. Das Umkanten kann bei langsamer Fahrt nur in der Falllinie funktionieren – also müssen die Snowboardschüler lernen, sich zu gedulden und die Reaktion ihres Snowboards abzuwarten.

Anwenden und verbessern in der Situation

Seitrutschen und Schrägfahren

- Man wird sehr schnell feststellen, dass die Sicherheit auf der FS-Kante durch gezieltes Seitrutschen und Schrägfahren zu einer entspannten Kurve frontside führt.

Variationen:

- Seitrutschen und Schrägfahren mit abwechselndem Rutschen und Kanten.
- Kurvengirlande mit abwechselndem Rutschen und Kanten.

Independent foot-steering

- Bei der FS-Kurve erst die Zehen des vorderen Fußes in den Schnee drücken, dann die Zehen des hinteren Fußes. Bei der BS-Kurve erst die Zehen des vorderen, dann die Zehen des hinteren Fußes anheben.

Sicheres Kurvenfahren

Um das Kurvenfahren zu festigen, ist es jetzt wichtig, zum einen die Bewegungsspielräume auszutesten und zum anderen durch neues Gelände oder andere äußere Einflüsse mit neuen, aber dennoch relativ einfachen Situationen konfrontiert zu werden.

Erarbeiten und erwerben für die Situation

Riese – Zwerg

- Zuerst soll der Schüler Kurven in aufrechter, gestreckter Haltung fahren, also wie ein Riese. Hier geht es darum, bewusst die gestreckte Körperposition wahrzunehmen. Im zweiten Teil der Aufgabe soll der Schüler Kurven in tiefer, gebeugter Position, also wie ein kleiner Zwerg, fahren.

In dieser Position wird auffallen, dass die Impulse aus den Füßen, den Knien und der Hüfte aufgrund des günstigeren Hebels besser auf das Board übertragen werden, als dies in gestreckter Position der Fall ist. Das Board reagiert bei gebeugten Gelenken also unmittelbar. Hier verbessert sich auch das Gefühl für das Gleichgewicht, da der Körperschwerpunkt näher am Board ist. Mit dieser Kontrastübung erarbeiten sich die Schüler das Gefühl für die neutrale bewegungsbereite Position und verstehen somit auch klar deren Sinn.

In die Kurve zeigen

- Nun soll der Schüler mit seinem gestreckten vorderen Arm beim Kurvenfahren deutlich und aktiv zur Kurvenmitte zeigen. Damit werden das Eindrehen der Hüfte und die Blicksteuerung gefördert.



Die vordere Hand kennt den Weg

Move your knee

- Das Theraband wird am vorderen Knie befestigt und mit der vorderen Hand gespannt gehalten. Beim Kurvenfahren wird wie vorher mit der Hand in Kurvenrichtung gezeigt, wobei durch die Verbindung mit dem Theraband nun auch das Knie kurveneinwärts bewegt wird. Somit wird deutlich mehr Drehimpuls erzeugt.

PROBLEMFALL

Der Schüler knickt in der Hüfte ab.

Häufig versuchen Anfänger, ihren Körperschwerpunkt abzusenken, indem sie ihren Oberkörper durch einen Hüftknick näher zum Schnee bringen.



Theraband als Hilfsmittel

Anwenden und verbessern in der Situation

Anti-Hüftknick

- Beide Hände fassen an die Hüfte, wobei die Daumen diese in die richtige Position schieben.

Der vornehme, arrogante Kellner

- Der vornehme, arrogante Kellner hat die Nase in die Luft, die Brust herausgestreckt, die hintere Hand hinterm Rücken und hält in der vorderen Hand ein imaginäres Tablett, das zum Kurvenwechsel in den Kurvenmittelpunkt gereicht wird.

Adam und Eva

- Man befindet sich im Paradies und ist nackt. Da von dem Apfel genascht wurde und Scham in allen aufsteigt, will keiner mehr nackt sein. Bei der FS-Kurve deckt die vordere Hand den Schritt ab, die hintere Hand das Hinterteil. Bei der BS-Kurve geschieht das Gleiche in umgekehrter Weise.

Meistern von neuen Pisten

Eine neue Piste stellt eine neue Herausforderung dar. Sie kann gerne einige etwas steilere Passagen aufweisen. Der Schüler kann ermuntert werden, die eine oder andere Kurve in solch einer Passage zu versuchen. Wichtig dabei ist, aus der Schrägfahrt heraus mit mehr Dynamik nach vorne zu gehen und gleichzeitig die Füße, Knie und Hüfte zu drehen. Völlig zwanglos können steilere Passagen auch einfach mithilfe des Schrägrutschens überwunden werden. Alleine das Meistern neuer Pisten ist ein unglaubliches Erfolgserlebnis und lässt im Anschluss den vorher befahrenen Hang wie ein Kinderspiel erscheinen.



Anti Hüftknick

Rechte Seite: Gruppen im Übungsgelände übersichtlich organisieren

Erarbeiten und erwerben für die Situation

Kurvenfahren nach vorgegebener Spur

- Eine ganz neue Herausforderung ist für den Kurvenneuling das Fahren nach einer vorgegebenen Spur. Am einfachsten stellt man beispielsweise die Aufgabe, dass ein Schüler vorausfährt und der andere versucht, die Spur zu halten. Anschließend wird gewechselt.

Mit dem Radius spielen

- Unterschiedliche Radien miteinander kombinieren, beispielsweise einen Wechsel nach einer bestimmten Anzahl von Kurven, an Markierungen oder durch natürliche Geländevorgaben.

PROBLEMFALL

Der Schüler kann eine der beiden Kurven besser und fährt daher ein unsymmetrisches Spurbild.

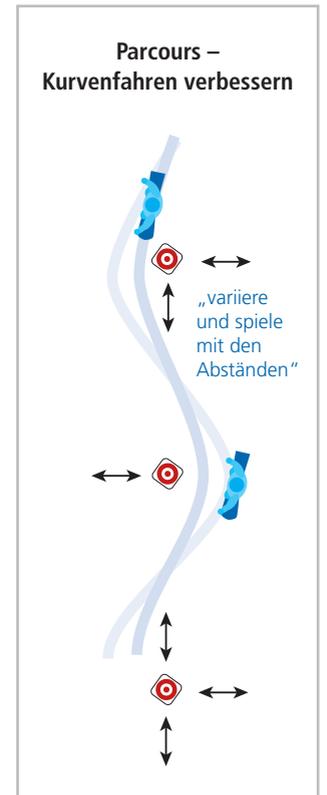
Anwenden und verbessern in der Situation

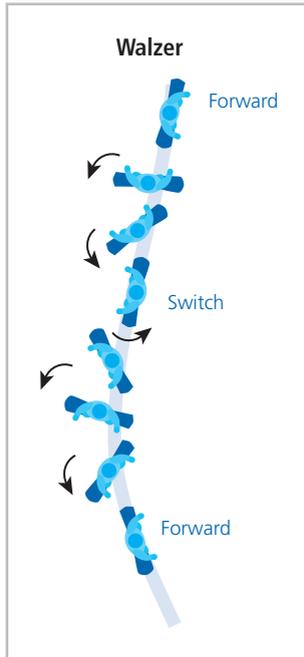
Ansagen

- In einer Partnerübung fährt der Vordermann voraus, und der Hintermann gibt akustische Signale zur Kurveneinleitung, wobei darauf geachtet wird, dass beide Kurven gleich getimt sind.

Parcours

- Mit Hütchen wird ein Parcours gesteckt, der durchfahren werden soll. Dabei die Hütchenabstände in der Breite und der Länge variieren.





Kurvenfahren mit einfachen Freestyle-Elementen

Um Routine und somit Sicherheit auf dem Snowboard zu bekommen, ist es wichtig, viele unterschiedliche Bewegungen und Positionen auszuprobieren und somit die Reaktionen des Boards zu erfühlen. Es wird also beabsichtigt, das Board und seine Eigenheiten in unterschiedlichen Situationen kennenzulernen.

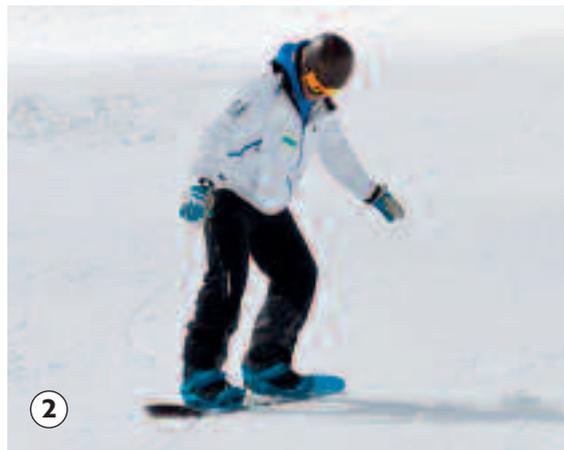
Erarbeiten und erwerben für die Situation

Forward to Switch und Switch to Forward

»Forward to switch« bedeutet, während der Fahrt den Fahrsinn zu wechseln. Am einfachsten funktioniert dies aus der Schrägfahrt. Dabei kann das hintere Ende des Boards entweder talwärts oder auch bergwärts drehen. Man kann entweder von der Schrägfahrt frontside oder aber von der Schrägfahrt backside ausgehen. Man kann entweder nach links losfahren oder nach rechts. Wer mitgezählt hat und rechnen kann, wird feststellen, dass sich somit bereits acht verschiedene Möglichkeiten ergeben.

- Schrägfahren frontside und bergwärts drehen.
- Schrägfahren frontside und talwärts drehen.
- Switch schrägfahren frontside und bergwärts drehen.
- Switch schrägfahren frontside und talwärts drehen.
- Schrägfahren backside und bergwärts drehen.
- Schrägfahren backside und talwärts drehen.
- Switch schrägfahren backside und bergwärts drehen.
- Switch schrägfahren backside und talwärts drehen.

Walzern



Walzer drehen

- Das Walzerdrehen ist das Aneinanderreihen von Fahrsinnwechseln und resultiert somit in einem permanenten Drehen, wie beim Walzertanzen. Während des Drehens bewegt man sich typischerweise in der Falllinie. Man kann dabei rechts herum drehen oder links herum. Das Walzerdrehen ist somit ein Feuerwerk von neuen Bewegungserfahrungen. Der Knackpunkt beim Walzerdrehen ist das Erfühlen der passenden Belastung auf dem jeweiligen Bein zum richtigen Zeitpunkt.

Aufgrund der Tatsache, dass man sich entlang der Falllinie bewegt, kann man den Zeitpunkt der Belastung und des Kantwechsels genau erfahren. Immer dann, wenn das Board quer zur Falllinie steht, muss genau das Bein belastet werden, dessen Boardende talwärts drehen soll. Dadurch entsteht auch die typische Schaukelbewegung. Immer dann, wenn die Längsachse des Snowboards in Richtung Falllinie zeigt, ist es flachgestellt und es kann umgekantet werden.

PROBLEMFALL

Die Schüler verkanteten.

Das größte Problem stellt meist der Zeitpunkt des Umkantens dar. Umgekantet werden kann erst dann, wenn das Board komplett flach auf dem Schnee liegt.

Anwenden und verbessern in der Situation

Siehe »Kurve zum Berg«. Die Schüler müssen erneut den Unterschied zwischen einem flach gestellten und einem aufgekanteten Board erspüren, um ihr Timing zu verbessern.



Profi-Tipp

Das Einleiten der Drehung erfolgt aus einem Impuls, ausgehend aus den Füßen, und wird durch eine Knie- und Hüftbewegung unterstützt. Der Impuls in tieferer Position wird einfacher auf das Board übertragen und das Gleichgewichtsgefühl verbessert. Der Kopf leitet die Drehung ein.

Erstes Springen über Bodenwellen und kleine Schanzen

Viele können es kaum erwarten, bis sie endlich vom Schnee abheben können. Außerdem trägt es maßgeblich zum Erweitern des Bewegungsschatzes bei, den man auf dem Weg zum souveränen Snowboarder so umfangreich wie möglich gestalten will. Um tatsächlich ein wenig abzuspringen, braucht man nicht viele Voraussetzungen. Die Schüler kennen die neutrale Position und können ein kurzes Stück sicher schussfahren und bremsen.

Erarbeiten und erwerben für die Situation

Ollies

Es gibt zwei Varianten, einen Ollie auszuführen:

1. Am einfachsten funktioniert das Abheben vom Schnee aus der Schussfahrt. Auf einer flachen Piste fährt man Schuss (Merkmal: bewegungsbereite Position) und springt dabei beidbeinig ab, sodass das Snowboard vom Schnee abhebt. In der Luft versuchen die Schüler, die Beine leicht anzuziehen, um eine kompakte Position einzunehmen. Die anschließende Landung wird auf beiden Beinen gleichmäßig abgefedert (Merkmal: bewegungsbereite Position). Das Wichtigste dabei ist, dass Schulter- und Hüftachse nicht verdreht werden. Anderenfalls würde man quer zur Falllinie landen. Das Ganze sollte selbstverständlich forward und switch ausgeführt werden.

Ollie – kompakte Körperposition



2. Ollie: Bei der zweiten Variante (früher Pop-Ollie) zieht man, ausgehend aus einer tiefen Grundposition, zuerst das vordere Bein und damit die Nose hoch und nutzt dadurch den Pop (Rückstellkräfte/Biegekräfte) des Tails, von dem man sich abdrückt, um Höhe zu gewinnen. In der Regel springt man so bei richtiger Ausführung deutlich höher. In der Flugphase werden die Beine angezogen, um eine kompakte Flugposition einzunehmen. Zur Landung werden die »Fahrwerke« ausgefahren, man streckt sich also der Landung entgegen und macht sich bereit, den Impact der Landung in den Knien weich abzufedern.

Ollie – über das Tail »abpoppen«

Absprung aus der Schrägfahrt

- Ollies aus der Schrägfahrt funktionieren genauso wie aus der Schussfahrt. Die Schwierigkeiten dabei sind das Abspringen von der Kante und das Landen auf der Kante.

Absprung von der Frontsidekante

Schrägfahrt auf der Frontsidekante, tief gehen und abspringen. Das Landen auf der Frontsidekante erfordert viel Kraft und eine entsprechende Feinfühligkeit im Sprunggelenk, um das Gleichgewicht zu halten. Wer den Sprung durch deutliches Tiefgehen in der Landung sauber abfedert, hat die besten Chancen, das Gleichgewicht auf Antrieb zu halten, da der Körperschwerpunkt nahe zum Board wandert und somit auch genauer über der Unterstützungsfläche, also der Frontsidekante, gehalten werden kann.

Absprung auf der Backsidekante

Beim Abspringen von der Backsidekante muss man bedenken, dass man dabei von den Fersen abspringt und somit die Absprungkraft aus dem Sprunggelenk nicht genutzt werden kann. Deshalb fühlt sich das Ganze etwas ungewohnt an. Die Schwerpunkte bleiben jedoch die gleichen wie oben. Die Landung wird sich etwas holpriger anfühlen, da auch hier die Sprunggelenksbewegung als Stoßdämpfer fehlt. Daher ist es umso wichtiger, in der Landung deutlich die Kniegelenke zu beugen, um den Körperschwerpunkt exakt über der Backsidekante platzieren und halten zu können.

PROBLEMFALL

Rücklage. Wer in der Anfahrt seine Grundposition verlässt, wird nach dem Absprung leicht in Rücklage geraten.

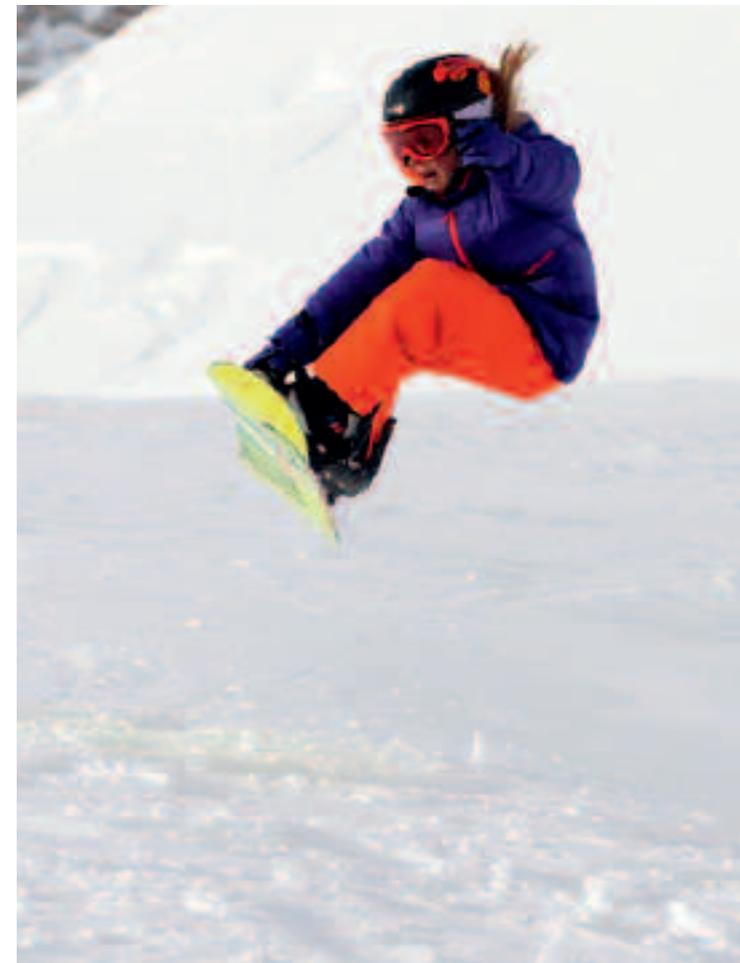
Anwenden und verbessern in der Situation

Springen über Bodenwellen und kleine Kanten

Beim Fahren auf der Piste wird Ausschau gehalten nach kleinen Bodenwellen und Kanten, die zum Abspringen geeignet sind. Dabei sollen unterschiedliche Geländeformen ausprobiert werden, zum Beispiel lang gezogene Bodenwellen, über die man wesentlich schneller fahren kann, ohne dass diese katapultartig wirken. Oder aber kurze, steilere Kanten am Pistenrand, die einen gewissen Kick für den Absprung bescheren. Der wichtigste Lerneffekt hierbei ist, dass bereits schon im Absprung der eigentliche Erfolg der Landung festgelegt wird. Beim Absprung über eine lang gezogene, flache Bodenwelle kann die Bewegung nach vorne oben wesentlich geringer ausfallen, um anschließend sauber beidbeinig zu landen, als beispielsweise bei einer kurzen, steilen Kante. Hier muss die Bewegung nach vorne oben mit deutlicher höherer Dynamik ausgeführt werden, um anschließend sicher beidbeinig zu landen.

Wie stark man die Vorwärtsbewegung im Absprung tatsächlich wählt, hängt auch noch damit zusammen, wie steil anschließend die tatsächliche Landung ist. Die Regel ist einfach: je steiler die Landung, desto mehr Bewegung nach vorne ist im Absprung nötig, um beidbeinig zu landen. Man kann hiermit eigentlich gar nicht genug Bewegungserfahrung sammeln. Frei nach dem Motto: Es gibt keine schlechte kleine Bodenwelle oder Kante, sondern nur den falschen Impuls im Absprung.

Bei der schnell aufkommenden Euphorie und dem möglichen Übermut muss der Lehrer auf einen geregelten Ablauf achten. Das heißt, der nächste Snowboardschüler fährt erst los, wenn hinter dem Buckel oder der kleinen Kante alles frei ist. Bei übermütigen Schülern sollte der Anfahrtspunkt klar festgelegt werden, damit aus einem kleinem, moderaten Sprung kein unkontrolliertes Himmelfahrtskommando wird.



Profi-Tipp

Über kleine Hütchen oder Pilze zu springen schafft einen Anreiz, kräftiger abzuspringen.

Springen über alle möglichen Hindernisse

Profi-Tipp

Wenn trotz der deutlichen Hinweise die Schüler in Rücklage landen, ist das meist ein Zeichen dafür, dass der Hang zu steil ist und die Schussfahrt zu schnell. Hier hilft entweder ein flacherer Hang oder Trainieren des Schussfahrens mit höherer Geschwindigkeit ohne Abspringen im Vorfeld.