

Camp Besser Unterrichten



Deutscher
Skilehrerverband

Snowboarden ab 3 Jahren – Das Ende eines Mythos...?!

„Für den Snowboardunterricht müssen Kinder mindestens acht Jahre alt sein. Jüngeren ist es nicht möglich das Board zu handle und es gibt auch keine Snowboards für Dreijährige. Außerdem sollten die Kinder zuerst das Skifahren erlernen und dann das Snowboarden...“

HALT-STOP! Es ist an der Zeit umzudenken! Unqualifizierte Aussagen zum Snowboarden im Vorschulalter sollten unbedingt ignoriert werden und ein Umdenken ist mehr als angebracht! Wie das geht? Am besten mit wissenschaftlich gestützten Konzepten, wie man mit den Kleinsten einen Snowboardunterricht erfolgreich gestalten kann.

Wir möchten Euch ein Konzept vorstellen, wie der Snowboard-Unterricht schon mit den Kleinsten funktionieren kann. Dazu wurden bisher bekannte methodische Reihen überdacht, aufgebrochen und neu ausgestaltet. Die Abfolge



der Lernziele unterscheidet sich vom bisherigen Lehrplan in den Lernebenen Grün und Blau. Natürlich unterscheidet sich auch die Durchführung des Unterrichts. Kinder sollen spielerisch lernen. Das funktioniert am besten über bildhafte Aufgabenstellungen, spielerischem Umgang mit den Lernzielen und vor allem ein geeignetes Unterrichtsgelände, das die Lust auf eine Entdeckungsreise weckt.

Einsatz methodischer Hilfsmittel in Lernebene Blau und Rot

Methodische Hilfsmittel verschiedenster Art bringen Abwechslung in den Unterricht und erleichtern das Erreichen von Lernzielen.

Beispiel LE Blau:

Ollies springen: Schneeball oder Hacky Sack auf die Nase legen und über die Ollie Bewegung in die Luft werfen

Beispiel LE Rot:

Bewegungsbereite Position, Umstellungsfähigkeit: Tuch in die untere Hälfte der Google stecken, so dass das Sichtfeld eingegrenzt ist

Weitere Stationen des Camps sind das „Verbessern des persönlichen Fahrkönnens im Bereich des demonstrativen Fahrens“ und der Aufbau einer Unterrichtseinheit eines Teil-Lernziels.

Handout – Fortbildung Snowboard



Deutscher
Skilehrerverband

Camp Freeride

Ein unvergesslicher Aufstieg durch die verschneite Natur und das anschließende Schweben über unberührte Tiefschneehänge ist das Größte für so machen Snowboarder.

Das hört sich nach einem großartigen Erlebnis an, jedoch macht es umso mehr Spaß, wenn das Fahrkönnen zum Gelände passt und man nicht mit „sich selbst ausgraben“ aus dem tiefen Schnee beschäftigt ist.

Die Position auf dem Snowboard ändert sich im Prinzip nicht, sie wird lediglich etwas mehr auf das hintere Bein verlagert. Wie weit, ist abhängig von verschiedenen Faktoren, u.a. vom Shape des Boards. Um die perfekte Position zu finden, kann man z.B. Ollies im Tiefschnee üben, switch fahren, mit lockerer Bindung fahren oder 180° machen.

Ein wichtiger Bestandteil des Tiefschneefahrens ist eine ausreichend hohe Geschwindigkeit. Ist man zu langsam unterwegs, so versinkt man im nachgebenden Schnee. Deshalb ist es wichtig, ausreichend schnell zu sein, damit das Board bzw. die Nase aufschwimmt.

Die Angst vor zu hoher Geschwindigkeit, lässt sich mit spielerischen Aufgaben und Übungen im flachen Gelände überwinden. So kann man z.B. auf der Piste Verfolgungsjagden durchführen.

Sind die technischen Voraussetzungen gegeben, so liegt es an der Linienwahl einen unvergesslichen Run zu haben.

Big Turns, Sprays und Drops vervollkommen das Erlebnis.

Bevor es an die Abfahrt geht, ist aber der Aufstieg in der verschneiten Landschaft nötig. Mit Splitboards, die man beim Camp testen kann, werden unterschiedliche Touren geplant und durchgeführt.

Neben dem Pwdern werden auch das persönliche Fahrkönnen und die Fahrtaktik in schwierigem Gelände wie z.B. Buckelpiste, steiles Gelände oder zerfahrenes Gelände verbessert.

Vor dem Einstieg in die Tour werden sicherheitstechnische Anforderungen wiederholt und trainiert. Im Vordergrund steht dabei natürlich die Kameradenrettung mit dem LVS.

Inhalte Camp:

- Materialtest und Einweisung in die Splitboardtechnik
- Splitboardtouren
- Entwickeln und Verbessern des eigenen Fahrkönnens abseits der Piste
- Verbessern der Fahrtaktik
- Verbessern der Selbsteinschätzung



Camp Technik

Geschnittenes Kurvenfahren – Technik des Carvens

Carven – das High End Level des Kurvenfahrens. Was genau ist damit gemeint?

Das Snowboard bewegt sich während des Kurvenverlaufs ausschließlich entlang der Kante oder Bodenkontaktlinie. Das Tail folgt also exakt der Spur der Nose und der Snowboarder hinterlässt dabei eine Spur wie mit dem Messer in den Schnee gezogen. Bei der gedrifteten und geführten Kurvensteuerung ist hingegen das Spurbild breiter, da Tail und Nose nicht exakt in derselben Linie fahren. Damit das Board nicht ins Driften gerät, müssen alle nicht auf der Wirkungslinie liegenden Kräfte kompensiert werden. Außerdem muss die Geschwindigkeit kontrolliert und darüber das Board mit den Schnee verzahnt werden.

So die Theorie, aber was ist notwendig um tatsächlich geschnitten zu fahren? – Hier lohnt sich ein kleiner Seitenblick zu den „berufsmäßigen Carvern“, also den Rennläufern, im speziellen



den Boardercrossern. Auf welche Techniken und Bewegungsformen greifen Sie zurück und was ist prinzipiell notwendig um das Brett auf die Kante zu stellen?

1. Position (Bewegungsbereite Position, Gewichtsverlagerung zum hinteren Bein, Körperspannung)
2. Ausreichende Geschwindigkeit
3. Angepasster Kantwinkel
4. Schnelles Umkanten
5. Automatisierung der Bewegungen > Antizipation

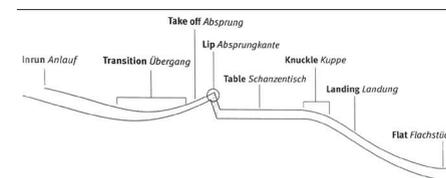
Dies ist eine der Stationen auf dem Camp Technik. Zusätzlich werden wir Euch diese Inhalte vorstellen:

- Training Technik-Prüfungsaufgaben aus Level 1-3 mit anschließenden exemplarischen Prüfungsfahrten und der Vorstellung des Bewertungsschemas
- Anwenden und Anpassen von verschiedenen Technikformen in unterschiedlichen Situationen

Camp Freestyle

Basics Jumps

Schon für die ersten Versuche gelten dieselben Grundregeln wie später für die großen Kicker. Ein Sprung über eine Schanze im Park ist immer wie folgt aufgebaut:



Bewegungsablauf eines Basic Jumps:

Inrun – Ab Startpunkt gerade Anfahrt auf der Fullbase, Geschwindigkeit aufnehmen

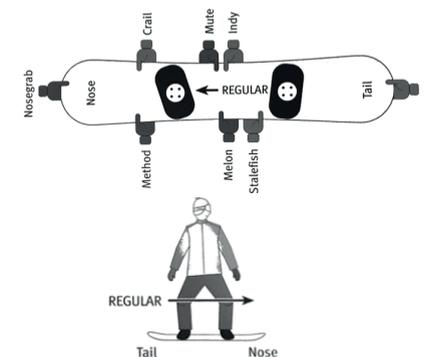
Transition – Körperspannung, der Kompression aus den Beinen entgegenwirken

Take Off – Aus dem Kicker raustragen lassen

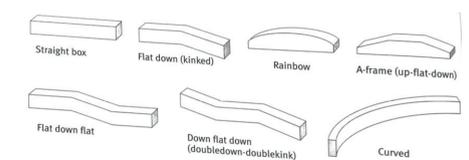
Flugphase – Kompakte Position einnehmen

Landing – Landung abfedern

Grabs



Basic Box Rails



Tipps generell:

- keine Kanten einsetzen
- in tiefer Position sliden um das Brett flach auf das Hindernis zu bringen
- nicht zu langsam fahren; wie beim Fahrrad Fahren, ist es bei der geringer gewordenen Unterstützungsfläche auf dem Rail / der Box und langsamer Geschwindigkeit, schwerer das Gleichgewicht zu halten
- trifft man das Hindernis nicht genau, nicht versuchen abzuspringen, sondern einfach runterfahren; denn ein meist ungewollter Einsatz der Sprunggelenke führt meist zu einem Aufkanten des Boards und man bleibt so entweder hängen oder rutscht weg

Weitere Inhalte:

- Flat Tricks
- Spins
- Verschiedene Tricks auf den Boxen

Die Inhalte beziehen sich sowohl auf die Verbesserung des eigenen Fahrkönnens, wie auch auf die Methodik, die ihr für Eure Kursteilnehmer anwenden könnt.