

Snowboard Anfängerkurs

Thema:

Einführung in das Snowboard fahren in einer Kleingruppe zum Erlernen der grundlegenden Schwungtechnik „Schwingen nach Vordrehen“ auf der Frontside und Backside.

Ziel:

Erlernen und vertiefendes Üben der Grundtechnik „Schwingen nach Vordrehen“ zur grundlegenden Beherrschung einer Schwungtechnik des Snowboard Fahrens.

Grundlagen Snowboardlehrer:

- Erste Hilfe Pack
- Schrauber

Voraussetzungen Lerngruppe:

- Vorerfahrung (Skateboard; Ski)
- Grundsätzliche Sportlichkeit
- Fallen beherrscht?
- Position (Goofy/ Regular)

Inhalt	Organisation	Gelände	Knackpunkte	Bildlicher Ausdruck
- Grundsätze Snowboard fahren: -Funktionsweise Board, Bindung - Grundregeln Piste	-Erläuterung und „trocken“ demonstriert	-plan	-kurz und unterhaltsam	- Bewegungen nicht seitlich, sondern nach vorne und hinten (zwei unterschiedliche Bewegungen, aber trotzdem ganz einfach) - Frontside; Backside; Nose; Tail - Brett auf Bindung; Rand der Piste; nach Sturz schnell aufstehen
Erste Schritte - Einstieg 1. Fuß - Rollern - 2. Fuß rein, Aufstehen Grundposition -Fallen üben	-(Halb-) Kreis mit genügend Abständen -jeder für sich -Demo -gehen und gleiten (auch schon ganz leichten Hang) - Reihe vor mir, Demo -Demo auf beiden Seiten	-plan	-erst gehen, dann gleiten, beim gleiten auf seitliche Körperhaltung achten -Knie, Füße, Hüfte als Regulatoren kurz -nie Ellenbogen, hinten keine Arme	-Wie Tretroller fahren -Stoßdämpfer -tief und in Unterarmliagestütz nach vorne, tief und dann abrollen hinten

-Sprünge	-frei ausprobieren lassen		-Gleichgewicht suchen	
-Schussfahrt	-Demo, frei	-leichter Hang, Gegenhang	-Grundposition, Gleichgewicht	

Variante 1

1. Kurven -aus der Schussfahrt mit Vordrehen des Oberkörpers (Plus-/ Minus Stellung) mit Bremschwung	-Demo (übertrieben), nachfahren lassen; jeder übt für sich -lange Übungszeit	-leichter Hang	-erst Backside, dann Frontside -Oberkörper (inkl. Hüfte) zur jeweiligen Seite drehen, Gewicht auf die Seite verlagern -Füße, Knie und Hüfte regulieren nur	-Dreht euch zu der Seite um, aber Hüfte muss mitgedreht werden (Prinzip verstehen, auch wenn's übertrieben ist) -Jeweils Hang anschauen können
1. Kurve an richtigem Hang	-Demo, das genauso geht -Reihe hinterher	-Hang	-Angst vor Schussfahrt überwinden -richtiges Vordrehen	-Genauso wie am flachen Hang
Kurven verbinden Schwingen nach Vordrehen -zurück drehen, bevor überdreht	-Übungsformen mit eigenständigem Üben -Korrekturfahrten -Schlange fahren	-Hang	-nur wichtigsten Fehler korrigieren	-immer nach links oder rechts etwas überreichen -Kiste Bier von links nach rechts u.ä. -Bevor man überdreht, Oberkörper zurück drehen -Immer nach oben schauen

Variante 2

Kanterfahrt -Frontside Backside	-Demo, in Gruppe frei üben	-Hang	Knie, Fußgelenke regulieren, wie stark man abrutscht Hüfte reguliert auch	-selber Gleichgewicht suchen, möglichst viel aus Fußgelenken -auf Zehen stehen, auf Ferse stehen
Schrägfahrt/ Driftfahrt -Schwungfächer	-Demo -Schlange -geschlossene Übungsphasen/ offene Übungsphasen	-Hang	-Oberkörper als regulierendes Element	-Oberkörper entscheidet wohin es geht -Plus- und Minus Position/ immer zum Berg

Schwunggirlande				hochzeigen mit der hinteren Hand -Gewicht auf Seite kippen (Gleichgewicht selber finden)
Schwünge verbinden	-welche Richtung besser geht/ Differenziert	-Hang	-Geduld bis das Brett durch die Körperdrehung mitdreht, richtige Körperhaltung	

Bei beiden Varianten kann man das Body- System einsetzen. Dabei lernen die SuS das Abrutschen und die Kurven partnerweise. Ein Partner übt mit dem Snowboard und der andere sichert vor Stürzen durch Halten des Partners an den ausgestreckten Armen. Dabei muss der Haltende immer auf der Frontside des Übenden stehen, beim Backside- Abrutschen also im Tal und beim Frontside- Abrutschen am Berg. Dieses System kann man einmal demonstrieren, danach können die SuS sich auch gegenseitig sichern.

Für die ersten Kurven ist **die Schwungauslösung**, und damit das Wichtigste zum Funktionieren der Bewegung, **das Voraudreihen des Oberkörpers** (mit Hüfte) in die Richtung, in die die Kurve gesteuert wird. Daneben ist am Anfang ein zweiter wichtiger Faktor das **zeitlich richtige Umkanten** (Voraudreihen auf der alten Kante, in der Falllinie plan stellen, hinter der Falllinie auf die neue Kante stellen) und der **Körperschwerpunkt über dem Brett** (nicht in die Kurve umfallen und nicht in der Längsachse nach hinten gehen).