

# Snowboardkurs für Anfänger

Das nachfolgende Werk wurde im Jahr 2006 als Facharbeit im Bereich Sport mit dem Titel, Planung und Durchführung eines Snowboardkurses für Anfänger, geschrieben. Die erzielte Note war eine 1,0. Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Mit freundlichen Grüßen,  
der Verfasser, Kolja Chromow

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Snowboarden als moderne Wintersportart.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Snowboardkurs für Anfänger.....</b>	<b>5</b>
2.1	Kennen lernen der Kursgruppe und Zielsetzung des Kurses...5	
2.2	Erster Kontakt mit dem Snowboard.....6	
2.2.1	Erklärung des Equipments.....6	
2.2.2	Fallübungen ohne und mit Snowboard.....8	
2.2.3	Das richtige Aufstehen mit dem Snowboard.....9	
2.2.4	Die Grundstellung, die Grundbewegungen, Tools und deren Regulation, Turis.....10	
2.3	Rollerfahren.....14	
2.4	Gleiten in der Falllinie.....14	
2.4.1	Gleiten in der Falllinie ohne Bremsschwung.....15	
2.4.2	Übungen zum Gleiten in der Falllinie.....15	
2.4.3	Gleiten in der Falllinie mit Bremsschwung.....16	
2.4.4	Übungen zum Bremsschwung.....17	
2.5	Schrägfahrt.....17	
2.4.5	Schrägfahrt am Hang ohne Bremsschwung berg- wärts.....17	
2.4.6	Schrägfahrt am Hang mit Bremsschwung berg- wärts.....18	
2.4.7	Übungen zur Schrägfahrt am Hang mit und ohne Brems- schwung bergwärts.....18	
2.5	Liftfahren.....19	
2.5.1	Liftfahren mit einem Sessellift .....19	
2.5.2	Liftfahren mit einem Ankerlift.....20	
2.6	Schwunggirlande.....20	
2.6.1	Erklärung der Schwunggirlande.....21	
2.6.2	Übungen zur Schwunggirlande.....22	
2.7	Basisschwung.....22	
2.7.1	Erklärung des Basisschwungs.....22	
2.7.2	Übungen zum Basisschwung.....24	

<b>3</b>	<b>Typische Fehlerbilder in einem Snowboardkurs, aufgezeigt am Kurs vom 03.01.2006 bis zum 07.01.2006.....</b>	<b>25</b>
3.1	Typische Fehlerbilder in der Schrägfahrt.....	25
3.1.1	Misslingen der Schrägfahrt aufgrund von falscher Belastungsverteilung .....	25
3.1.2	Sturz über die Talkante während der Schrägfahrt....	26
3.2	Typische Fehlerbilder beim Kurvenfahren.....	27
3.2.1	Sturz beim Einfahren in die Backside-Kurve nach hinten innen.....	28
3.2.2	Gegengedrehte Position in der Schwungsteuerung frontside.....	29
<b>4</b>	<b>Wesentlicher Vorteil einer Teilnahme an einem Snowboardkurs.....</b>	<b>30</b>
<b>5</b>	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>31</b>
<b>6</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>31</b>

# 1 Snowboarden als moderne Wintersportart

Wir stehen morgens auf und der erste Blick aus dem Fenster verrät uns das Ziel des heutigen Tages. Die ersten Sonnenstrahlen blitzen in den Kristallfacetten des frisch gefallenen Neuschnees während die weißen Berggipfel schon nach den ersten Wintersportlern rufen. Das Ziel des Tages liegt nun auf der Hand. Die ersten Schwünge durch den Tief Schnee, die ersten gecarvten Kurven<sup>1</sup> auf der Piste, die ersten Sprünge und Tricks, einfach ein gelungener Start in die bevorstehende Wintersaison.

Doch nicht nur der enorme Spaß ist es, der unsere Vorfreude auf den Winter so groß werden lässt. Auch die Erwartungen für die kommende Saison sind für viele Wintersportler ein Faktor der einen nicht mehr ruhig schlafen lässt sobald die ersten Flocken gefallen sind. Erwartungen, die z.B. eine Leistungssteigerung von Fahrverhalten, Pistentricks und Sprünge anbelangen, erwecken in uns mindestens eine so große Vorfreude wie die Erwartungen und Neugier auf neue Innovationen im Wintersport. Nahezu jedes Jahr kommen neue Wintersportarten und Wintersportartikel auf den Markt. Die einen können sich länger behaupten, ja sogar zum durchschlagenden Erfolg werden, während die anderen genauso schnell wieder verschwinden wie sie gekommen sind.

Eine dieser neuen Entwicklungen war Mitte der siebziger Jahre das erste Snowboard namens „Backhill“. Es wurde auf der Basis der Bauweise von Skiern von Jake Burton entwickelt und wurde das erste erfolgreich vermarktete Modell. Zuvor wurden die „Snurfer“, wie die ersten Snowboards hießen, vom Surfsport abgeleitet und Versuche gestartet, das Surfgefühl auch im Winter ausleben zu können.

Die Sportart des Snowboardens hat sich modernisiert und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Infolgedessen haben viele Skischulen mit der Entwicklung Schritt gehalten und bringen Interessierten heute nicht nur mehr das Skifahren sondern auch das Snowboarden bei.

Wie im genaueren ein Snowboardkurs abläuft, welche Anforderungen er stellt und welche Ziele er anstrebt betrachten wir im Nachfolgenden genauer.

---

<sup>1</sup> Gecarvte Kurven werden Kurven genannt bei denen man ausschließlich auf den Stahlkanten des Snowboards fährt.

## 2 Snowboardkurs für Anfänger

Die Teilnahme an einem Snowboardkurs ist vor allem für Anfänger eine lohnende Investition. Bei dem Erlernen von neuen Bewegungsabläufen schleichen sich leicht Fehler ein, welche die gewollte Bewegung, im für Anfänger angepassten Übungsgelände<sup>2</sup>, nicht zwingend verhindern, jedoch wesentlich erschweren können. Allerdings manifestieren sich die fehlerhaft erlernten Bewegungsabläufe und erschweren ein sauberes fehlerfreies Fahren in anspruchsvollerem Gelände. Es kann sogar soweit kommen, dass ein sicheres Fahren in schwierigerem Gelände nicht mehr möglich ist. In einem Snowboardkurs wird darauf geachtet, dass die Schüler eine fehlerfreie Technik zum Gelände angepassten Fahren erlernen. Unter Berücksichtigung der nötigen Sicherheit soll hierbei der Spaß an der Sache an sich im Vordergrund stehen.

### 2.1 Kennen lernen der Kursgruppe

Zu Beginn des Snowboardkurses findet sich die Kursgruppe im, für Anfänger angepassten, Übungsgelände ein. Bevor es nun jedoch richtig zur Sache geht, gilt es erst einmal sich einander vorzustellen und kennen zu lernen. Den Anfang hierbei macht der Lehrer selber, bevor er die Teilnehmer dazu auffordert. Je nach Durchschnittsalter der Kursgruppe kann man bereits hierbei ein spielerisches Element einbauen, um von Beginn an Freude und Spaß zu vermitteln und den Schülern mögliche Hemmungen zu nehmen. Ein Beispiel hierfür wäre das blinde Werfen eines Schneeballes. Derjenige, dem der Schneeball schließlich am nächsten ist, stellt sich vor und wirft den Schneeball blind weiter zum Nächsten. Dieses Spielchen wird so lange betrieben, bis jeder Kursteilnehmer den Schneeball einmal hatte und sich vorgestellt hat.

Was auch bereits in den ersten Kontakt mit den Schülern mit einfließen sollte, sind der grobe Kursablauf und die Zielsetzung des Kurses. Beides lässt sich gut in einzelne Tage unterteilen, somit kommt es zur folgenden Gliederung:

---

<sup>2</sup> Ideales Gelände ist eine Ebene mit weichem Schnee ,die ausreichend Platz bietet und sich abseits des Pistenbetriebes befindet

- 1. Tag: Erster Kontakt mit dem Snowboard, Erlernen der Tools<sup>3</sup> und Turis<sup>4</sup>, fahren in der Falllinie<sup>5</sup> mit abschließendem Bremsschwung, Schrägfahrt mit Bremsschwung zum Hang
- 2. Tag: Wiederholen und festigen des bereits Erlernen, Schwunggirlande<sup>6</sup>
- 3. Tag: Wiederholen und festigen des bereits Erlernen, Basisschwung<sup>7</sup>
- 4. Tag: Wiederholen und festigen des bereits Erlernen, sicherer Basischwung in anspruchsvollerem Gelände
- 5. Tag: Anwenden der erlernten Techniken in anspruchsvollem Gelände, freies Fahren, Ausblick auf Aufbaukurse

Nachdem alle Fragen, die zu Kursbeginn immer bestehen, geklärt wurden, steht dem ersten Kontakt mit dem Snowboard nichts mehr im Wege.

## 2.2 Erster Kontakt mit dem Snowboard

Als erstes werden Fachbegriffe rund um das Snowboard und um das Equipment erläutert. Hierbei handelt es sich um die verschiedenen Arten von Snowboards, die verschiedenen Boots und Bindungen, den Fangriemen, das Anti-Rutschpad und die adäquate Snowboardbekleidung.

### 2.2.1 Erklärung des Equipments

Es gibt drei verschiedene Arten von Snowboards. Das Freestyleboard, das Freerideboard und das Raceboard. Das Freestyleboard, das aufgrund des einfachen Handlings für Anfänger empfehlenswert ist, hat zwei nach oben gebogene Enden, die eine schaufelähnliche Form besitzen. Aufgrund der beidseitigen Wölbung ist das weiche Freestyleboard besonders gut für Pistentricks und Sprünge geeignet. Das Freerideboard ist eine Mischung aus Freestyle- und Raceboard, das sich sowohl auf als auch abseits der Piste gut fahren lässt.

---

<sup>3</sup> Vgl. 2.2.4 Tools

<sup>4</sup> Vgl. 2.2.4 Turis

<sup>5</sup> Als „fahren in der Falllinie“ wird die Schussfahrt bezeichnet

<sup>6</sup> Vgl. 2.7.1

<sup>7</sup> Vgl. 2.8.1

Das Raceboard ist ein hartes Board, welches durch seine starke Taillierung gut für gearvte Schwünge und schnelles Fahren auf der Piste geeignet ist. Anders als das Freestyle- und Freerideboard ist es nur vorne nach oben gewölbt. Zu den verschiedenen Snowboards gibt es dementsprechend verschiedene Bindungen, wobei man die Systeme Softboots mit Schalenbindungen und Hardboots mit Plattenbindungen unterscheiden muss.

Das vordere Ende eines Snowboards wird als Nose bezeichnet und das hintere Ende als Tail. Steht man mit dem linken Fuß vorne, so nennt sich die Fußstellung regular, fährt man mit dem rechten Fuß vorne, so nennt sich die Fußstellung goofy.

Die richtige Fußstellung kann durch verschiedene Tests oder Vergleiche ermittelt werden:

- Wie stehe ich auf dem Surfboard, Wakeboard oder Skateboard?
- Welcher Fuß ist beim Eisschlittern vorne?
- Wie ist meine Auslage beim Schattenboxen?
- Mit welchem Fuß springe ich beim Weitsprung ab?
- Welcher Fuß geht nach vorne, wenn ich unerwartet von hinten geschubst werde?

Nachdem die richtige Stellung auf dem Snowboard gefunden wurde, lässt sich Nose und Tail eindeutig zuordnen. Die Nose ist die Wölbung nahe dem vorderen Fuß, das Tail ist die Wölbung nahe dem hinteren Fuß. Unter unseren Zehenspitzen befindet sich die Frontside-Kante, unter unseren Fersen die Backside-Kante. Zwischen unseren Füßen finden wir das Anti-Rutschpad welches beim Roller fahren<sup>8</sup> und Lift fahren<sup>9</sup> einen sicheren Stand des hinteren Fußes gewähren soll.<sup>10</sup> Des Weiteren sollte sich an unserem vorderen Bein noch die sogenannte Leash, der Fangriemen befinden, der eine sichere Verbindung zwischen Board und Fahrer herstellt. Somit kann ein plötzliches Wegrutschen des Boards in einem unachtsamen Moment verhindert werden.

Bei der adäquaten Bekleidung ist darauf zu achten, dass sie warm hält und wasserabweisend ist. Außerdem ist Schutzbekleidung wie Protektoren, Helme oder Handgelenkschienen sehr zu empfehlen.

Doch nicht nur die Schutzbekleidung soll Verletzungen vorbeugen. Auch trainierte Bewegungsabläufe im Falle eines Sturzes dienen als Verletzungsprophylaxe. Damit sich die-

---

<sup>8</sup> Vgl. 2.3

<sup>9</sup> Vgl. 2.6.1

<sup>10</sup> Beim Roller fahren sowie beim Lift fahren befindet sich der hintere Fuß nicht in der Bindung

se Bewegungsabläufe einspielen, wird gleich zu Beginn des Kurses das richtige Fallen ohne und mit Board geschult.

### 2.2.2 Fallübungen ohne und mit Snowboard

Um die Fallübungen risikofrei durchführen zu können, sollte ein weiches Terrain gewählt werden. Wir betrachten nun einen Sturz zur Frontside, also bäuchlings.

Sobald wir merken, dass wir unsicher auf dem Snowboard werden und kurz vor einem Sturz sind, so ist es wichtig, sich klein zu machen um den Körperschwerpunkt möglichst weit abzusenken. Zur Stabilisation der Handgelenke ballt man die Fäuste und nimmt sie neben die Schultern. Wir fallen nun nach vorne und fangen den Sturz großflächig mit Unterarmen, Brust und Oberschenkeln ab. Diese Bewegung ähnelt dem Hechtbagger im Volleyball.

Wichtig ist nun, dass wir den Kopf in den Nacken legen und die Unterschenkel anheben um das Snowboard aus dem Schnee zu heben. Würden wir das Snowboard weiter durch den Schnee rutschen lassen, so würden wir das Abwärtsrutschen nicht so leicht unter Kontrolle bekommen, da das Board immer wieder verkanten würde. Letztendlich versuchen wir eine Liegestützposition auf Knien und Unterarmen einzunehmen um so ein weiteres Abrutschen zu kontrollieren und zu stoppen.



Fallen über die Frontside-Kante

Im Falle eines Sturzes zur Backside also rücklings sollten wir uns wie folgt verhalten: Wie auch beim Fall nach vorne, machen wir uns klein um den Körperschwerpunkt abzusenken. Ebenso ballen wir wieder die Fäuste, um die Handgelenke zu stabilisieren. Da der Hinterkopf nicht aufschlagen soll, nehmen wir das Kinn an die Brust und rollen uns nun über das Gesäß und den runden Rücken ab. Wiederum heben wir das Board aus dem Schnee. Um den Sturz nun möglichst schnell zu kontrollieren und stoppen zu können, versuchen wir uns auf den Unterarmen und dem Gesäß aufzustützen und vorsichtig mit dem Einsatz der Backsitekante das Abrutschen zu bremsen.



Fallen über die Backside-Kante

Diese Fallübungen sollte man zuerst ohne und dann mit dem Snowboard ausprobieren. Es ist dabei auf einen großen Abstand zwischen den Schülern zu achten um eine mögliche Verletzungsgefahr auszuschließen. Sobald die Schüler das richtige Fallen beherrschen, sollte man das dazu passende Aufstehen lernen.

### 2.2.3 Das richtige Aufstehen mit dem Snowboard

Selbst das Aufstehen mit dem Snowboard kann in manchen Situationen Schwierigkeiten hervorrufen und so ist es von Vorteil, ein paar Tricks zum richtigen Aufstehen zu kennen. Während es relativ einfach ist, über die Frontside aufzustehen, so fällt es uns über die Backside schon wesentlich schwerer. Hierbei können wir uns entweder damit behelfen, dass wir uns über das Tail zur Frontside herum drehen und dann über diese wieder aufstehen oder wir wenden eine gewisse Technik zum Aufstehen über die Backside an. Dabei stützen wir uns mit der hinteren Hand in den Schnee, heben das Gesäß an und bringen es möglichst nahe zum bzw. über das Brett. Sobald wir den Körperschwerpunkt bei gebeugten Beinen über das Board gebracht haben, holen wir mit der vorderen Hand von hinten Schwung und nutzen diesen um uns aufzurichten. Mit der vorderen Hand ist jene gemeint, die in der Grundstellung<sup>11</sup> nach vorne zeigt. Die hintere Hand ist dementsprechend jene, die in der Grundstellung nach hinten zeigt.

Die Grundstellung oder Grundposition ist auch der nächste Punkt, der im Snowboardkurs anschließend mit den Grundbewegungen, den Tools und deren Regulation, den Turns, durchgenommen wird.

---

<sup>11</sup> Vgl. 2.2.4 Grundstellung

## 2.2.4 Die Grundstellung, die Grundbewegungen, Tools und deren Regulation, Turis

Die Grundstellung ist eine natürliche, angenehme Körperhaltung die es uns jederzeit ermöglicht in alle Richtungen zu agieren und zu reagieren. Wir nehmen diese Stellung immer dann ein, wenn keine weiteren Anforderungen an uns gestellt werden. Bei der Grundstellung ist darauf zu achten, dass wir in einer lockeren Position, also in Sprung-, Knie-, Hüftgelenk und in der Wirbelsäule leicht gebeugt stehen. Das Gewicht ist auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt und unser Blick liegt in Fahrtrichtung, also über die Nase hinweg. Um eine saubere Linie zu fahren ist es wichtig, dass unsere Schulter- und unsere Hüftachse in sich und zur Snowboardfläche parallel sind. Ist dies nicht der Fall, so wird das Snowboard immer dazu neigen, eine Kurve zu fahren. Bereits eine leichte Körperrotation<sup>12</sup> durch Verdrehung der Schulter- oder Hüftachse kann ein leichtes Ausbrechen des Snowboardes zu der Seite, zu der wir uns gedreht haben, auslösen.

Nachdem wir die Grundposition gut verinnerlicht haben, wenden wir uns den Tools und Turis zu. Als Tools bezeichnen wir die vier Grundbewegungen, die ineinander übergehen und nicht isoliert betrachtet werden dürfen. Von diesem „Grundwerkzeug“ an Bewegungen lassen sich sämtliche Bewegungsabläufe auf dem Snowboard ableiten. Die vier Grundbewegungen sind die Kantenbewegung, die Vertikalbewegung, die Belastungsverteilung und die Rotation.

„Die TOOLS sind **grundlegende Bewegungsmöglichkeiten** auf und mit dem Snowboard, also **Mechanismen**, mit denen wir Körperposition, Körperlage und Boardlage zweckmäßig verändern. Biomechanisch ausgedrückt, passen wir die Position unseres **Körperschwerpunkts (KSP)** im Raum der jeweiligen Situation an; dabei bilden die **Längsachse des Boardes** und die **Körperlängsachse** des Fahrers das **Bezugssystem**.“

13

---

<sup>12</sup> Körperrotation ist eine Verdrehung des Körpers entlang der Längsachse

<sup>13</sup> Interski Deutschland (Hrsg.); *Snowboardlehrplan*; Seite 11

Durch das nachfolgende Schema<sup>14</sup> und die dazu gehörigen Bilder lassen sich die Grundbewegungen sowie die Grundposition verdeutlichen:

**TOOLS**



**Kantbewegung**

Bewegungen **um die Boardlängsachse** verändern die Boardlage (Kantwinkel) und die Kurvenlage (des Körpers). Wir sprechen von: Aufkanten – Abkanten – Flachstellen – Umkanten – Tordieren ① + ⑨



**Vertikalbewegung**

Bewegungen **entlang der Körperlängsachse** bewirken das Annähern des Körperschwerpunkts an das Board oder sein Entfernen vom Board weg. Wir können dadurch: Druck vermindern – Druck halten – Druck erhöhen ② + ⑧



**Belastungsverteilung**

Bewegungen **entlang der Boardlängsachse** verschieben den Körperschwerpunkt über der Boardfläche zwischen Nase und Tail. Wir spüren: Vorlage – Mittellage – Rücklage ④ + ⑥



**Rotation**

Bewegungen **um die Körperlängsachse** erzeugen Drehmomente zwischen Rumpf und Board und dadurch zwischen Board und Schnee. Wir unterscheiden: Vorausdrehen – Mitdrehen – Gegendrehen – Nachdrehen ③ + ⑦

**TURIs**

Die Ausprägungen der TOOLS nennen wir auch Bewegungsspielräume oder kurz **TURIs** (gleich sehen wir, dass uns die Initialen die Eselsbrücke geradezu aufzwingen). Jede Bewegung lässt sich also beschreiben bzw. verändern hinsichtlich:



**Timing**  
Wann, wie lange?



**Umfang**  
Wie weit?



**Richtung**  
Wohin?



**Intensität**  
Wie kraftvoll, wie schnell?

Die TURIs - Timing, Umfang, Richtung und Intensität - bestimmen die Regulation der Grundbewegungen und sind folglich nicht getrennt voneinander zu betrachten. Auch hierbei dient ein Schema zur Verdeutlichung<sup>15</sup>:

Um ein erstes Gefühl für den Bewegungsspielraum auf dem Snowboard zu bekommen, stellt sich die Gruppe in großem Abstand zueinander auf und absolviert Übungen zu den vier Grundbewegungsarten. Hauptsächlich wird dadurch die Bewegungsfreiheit auf dem Snowboard getestet sowie ein Gleichgewichtsgefühl im Schnee geschult.

<sup>14</sup> Interski Deutschland (Hrsg.); *Snowboardlehrplan*; Seite 13

<sup>15</sup> Interski Deutschland (Hrsg.); *Snowboardlehrplan*; Seite 13

Zur Kantenbewegung sollen die Schüler versuchen, sich einmal auf die Zehenspitzen, und somit auf die Frontsitekante, zu stellen, das andere Mal sollen sie sich auf die Fersen stellen, also auf die Backside-Kante.

Bei der Vertikalbewegung gehen wir abwechselnd in die Knie, bringen unseren Körperschwerpunkt möglichst flach über das Brett und strecken im Anschluss unsere Beine wieder durch. Diese Bewegungsart kann intensiviert werden, indem man schwungvoll nach unten geht und im Nachfolgenden explosionsartig nach oben um dadurch ein leichtes Abspringen vom Schnee herbei zu führen.

Die Belastungsverteilung erfolgt dadurch, dass man seine Hüfte und seinen Oberkörper entweder stark über die Nase oder über das Tail verlagert. Wie bei allen Tools lässt sich auch die Belastungsverteilung durch die Turis in ihrem Timing, Umfang, Richtung und Intensität variieren.

Die Rotation soll von den Schülern zunächst im Stand und mit geringer Intensität und Umfang durchgeführt werden um ein Gefühl dafür zu entwickeln. Steigern lässt sich diese Übung bis hin zu Sternsprüngen<sup>16</sup>. Hierbei springt man leicht vom Boden ab und erwirkt durch die Rotation ein Drehmoment des Boardes. Das Ganze wiederholt man so lange, bis man wieder in die Ausgangsposition zurück gesprungen ist.

Anhand der nachfolgenden Bewegungskomplexe wird die Relevanz der Tools und Turis noch öfter zu erkennen sein.

Bevor jedoch auf weitere Bewegungskomplexe des Snowboardens eingegangen wird, sollte noch eine Fortbewegungsart im flachen Gelände gelernt werden. Doch nicht nur im flachen Gelände, beispielsweise wenn man sich an einem Lift anstellt oder wenn man einen Ziehweg ohne Schwung fahren muss, dient die Technik des Rollerfahrens als Fortbewegungsmethode, sondern auch beim Liftfahren findet sie ihre Anwendung.

---

<sup>16</sup> Sternsprünge sind Drehsprünge um die Körperlängsachse die Abdrücke im Schnee in Form eines Sterne hinterlassen.



1. Aufkanten frontside



2. Aufrechte Position



3. Plusstellung



4. Rücklage



5. Grundposition



6. Vorlage



7. Minusstellung



8. Gebeugte Position



9. Aufkanten backside

## 2.3 Rollerfahren

Bei der Fortbewegungsart des Rollerfahrens befindet sich nur der vordere Fuß des Snowboarders fest in der Bindung während der hintere Fuß frei beweglich bleibt um Schwung zu holen und um stabilisierende Aufgabe zu erfüllen. Mit dem hinteren Fuß taucht der Fahrer das Snowboard an, als ob er Tretroller oder Skateboard fahren würde. Je nach Belieben oder Können bleibt es dem Boarder selbst überlassen, ob er vor der Backside-Kante oder vor der Frontside-Kante antaucht. Hat das Snowboard genügend Schwung, so stellt der Fahrer den hinteren Fuß auf das Anti-Rutschpad, welches sich zwischen den Bindungen befindet. Um das Gleiten wieder abzubremsen, lässt der Fahrer den hinteren, frei beweglichen Fuß vor der Backside- oder Frontside-Kante im Schnee schleifen.



Frontside-antauchen



Backside-antauchen



Rollern

Ist die Fortbewegungsart für flaches Gelände geschult, so wird nun der erste Bewegungskomplex des Snowboardens, „ das Gleiten in der Falllinie “ betrachtet.

## 2.4 Gleiten in der Falllinie

Durch das Gleiten in der Falllinie bekommt der Schüler das erste Mal das Gefühl vermittelt, was es heißt, Snowboard zu fahren. Das Gefühl für das Verhalten des Snowboardes im Schnee wird geschult. Hierfür eignet sich ein flaches, nur leicht abschüssiges Gelände, das einen langen, ebenen Auslauf oder einen Gegenhang bietet. Die ersten Versuche erfolgen noch ohne aktives Abbremsen vom Schüler, stattdessen wird die Fahrt passiv durch das Gelände abgebremst.

## 2.4.1 Gleiten in der Falllinie ohne Bremsschwung

Das Gleiten in der Falllinie ohne Bremsschwung wird zunächst noch onefoot<sup>17</sup> geübt, bevor beide Füße fest in den Bindungen stehen. Die Schüler werden aufgefordert, bis zu einer gewissen Höhe das leicht abschüssige Gelände hinauf zu rollern um in der Grundposition wieder hinunter zu fahren, wobei der hintere Fuß auf dem Anti-Rutschpad steht. Die Übung wird mehrere Male wiederholt und die Länge und somit die Höhe der Abfahrt langsam gesteigert.

Machen die Schüler einen sicheren Eindruck, so kann einen Schritt weiter gegangen werden; dies bedeutet, das Board an beide Füße anzuschallen. Das Anschallen erfolgt am Hang quer zur Falllinie. Entweder stehen die Schüler nun quer zum Hang auf und springen mit einer 90°-Drehung in die Falllinie oder sie richten sich, bereits in der Falllinie ausgerichtet sitzend, auf und fahren gleich los. Es ist wichtig, dass das Board flach auf dem Schnee aufliegt und die Grundposition beibehalten wird.

Es gibt einige Übungen die nun in die Bewegung mit eingebaut werden können um den Schülern mehr Gefühl und Sicherheit auf dem Snowboard zu vermitteln

## 2.4.2 Übungen zum Gleiten in der Falllinie ohne Bremsschwung

- Wer kann am längsten, weitesten, ruhigsten gleiten?
- Gleiten mit Vertikalebewegung auf dem Snowboard ( Beugen und Strecken der Beine bis hin zu leichtem Hüpfen )
- Gleiten mit dem Gewicht auf den Fersen oder Ballen
- Gleiten mit Gewichtsverlagerung nach vorne über die Nase oder nach hinten über das Tail
- Gleiten mit geschlossenen Augen

Ist das Gleiten in der Falllinie ohne Bremsschwung weitest gehend gefestigt, so kann die neue Bewegung, der Bremsschwung, der bereits eine erste Richtungsveränderung und somit eine erste Kurve darstellt, an die erlernte Bewegung angesetzt werden.

---

<sup>17</sup> Man spricht vom onefoot Fahren wenn nur der vordere Fuß in der Bindung steht

### 2.4.3 Gleiten in der Falllinie mit Bremsschwung

Beim Gleiten in der Falllinie mit nachfolgendem Bremsschwung ist es notwendig, dass der Bremsschwung aus einer ruhigen, gleichmäßigen Fahrt in der Grundposition heraus geübt wird. Der Bremsschwung zum Hang hin wird zunächst durch das Abbremsen über die Backsitekante geübt. Hierbei fährt der Schüler in der Falllinie und verlagert das Gewicht auf die vordere Ferse und dreht den Rumpf voraus bis in die Plusstellung. Als Hilfestellung erklärt man den Schülern, die regular fahren, dass sie mit dem vorderen Arm nach links in die Kurve eindrehen müssen und den Schülern die goofy fahren, dass sie mit dem vorderen Arm nach rechts in die Kurve einlenken müssen. Durch diese Körperrotation fährt das Snowboard aus der Falllinie heraus wobei der Schüler nun gleichmäßigen Druck auf die Fersen ausüben muss bis das Board zum Stehen kommt.

Das Abbremsen über die Frontside-Kante fällt den meisten Schülern wesentlich schwerer und wird auch beim Fahren kaum benötigt und somit auch nur kurz geschult.

Dieses Mal fährt der Schüler in der Falllinie und verlagert jetzt sein Körpergewicht auf den vorderen Ballen und dreht dabei wieder den Rumpf voraus bis in die Plusstellung. Sobald das Snowboard die Falllinie verlässt, muss der Schüler gleichmäßigen Druck auf den Zehenspitzen aufbauen um das Board zum Stehen zu bringen.

Auch hierfür sollte als Hilfestellung die Anweisung erteilt werden, dass die Schüler welche regular fahren, mit dem vorderen Arm nach rechts in die Kurve eindrehen müssen und den Schülern die goofy fahren, mit dem vorderen Arm nach links in die Kurve einlenken müssen.



Fahrt in der Falllinie mit anschließendem Bremsschwung

Für das Erlernen des Bremsschwunges stehen wieder einige Übungen zur Verfügung.

#### 2.4.4 Übungen zum Bremsschwung

- Von der Minusstellung in die Plusstellung rotieren
- Kellnerübung<sup>18</sup>
- Supermanübung<sup>19</sup>
- Hundeleinenübung<sup>20</sup>
- Schneeballübung<sup>21</sup>

Sobald das Gleiten in der Falllinie mit Bremsschwung von allen Schülern gut beherrscht wird, kann man fortfahren und zum nächsten Bewegungskomplex, der Schrägfahrt, übergehen.

#### 2.5 Schrägfahrt

Um einen Hang zu queren ist es erforderlich, dass man in der Schrägfahrt fährt. Dieser Bewegungskomplex wird wie das Gleiten in der Falllinie zuerst ohne Bremsschwung zum Hang und dann mit Bremsschwung zum Hang geschult.

##### 2.5.1 Schrägfahrt am Hang ohne Bremsschwung bergwärts

Um den Hang in der Schrägfahrt zu queren ist es notwendig, dass man in der Grundposition auf dem Snowboard steht, jedoch das Körpergewicht leicht auf den vorderen Fuß verlagert und jeweils Druck auf die Kante ausübt, die zum Hang hinzeigt. Die ersten Versuche der Schrägfahrt erfolgen erfahrungsgemäß noch weitestgehend parallel zum Hang und dementsprechend langsam, sodass sich die Schüler am anderen Pistenrand nach der

---

<sup>18</sup> Der Snowboarder steht da, als hielte er in der vorderen Hand ein Tablett und drückt mit der hinteren Hand in die Hüfte, die er dabei leicht nach vorne verschiebt und somit eine optimale Gewichtsverteilung erzielt. Bei einer Kurve wird das Tablett in Kurvenrichtung eingedreht.

<sup>19</sup> Der Schüler steht leicht nach vorne gebeugt wie Superman auf dem Snowboard und erzielt dadurch eine Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß. Die Kurven werden mit dem ausgestreckten vorderen Arm eingelenkt.

<sup>20</sup> Der Schüler führt einen imaginären Hund an der Leine, der den Schüler in die Kurven zieht. Hierbei wird das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagert

<sup>21</sup> Der Schüler bückt sich während der Fahrt in der Falllinie und nimmt Schnee auf, formt einen Schneeball und führt ihn mit der vorderen Hand in die jeweilige Kurve ein

Schrägfahrt absetzen können um das Board umzudrehen und die Schrägfahrt zur anderen Seite durchzuführen.

Anschließend and die Schrägfahrt kann man den Bremsschwung bergwärts, also zum Hang hin üben.

### 2.5.2 Schrägfahrt am Hang mit Bremsschwung bergwärts

Der Bremsschwung bergwärts erfolgt aus einer sicheren Schrägfahrt am Hang, indem man den vorderen Arm in Richtung des Berges einlenkt und somit den Rumpf verdreht, worauf eine Rotation des Boardes erfolgt. Je nach Richtung der Schrägfahrt erfolgt der anschließende Bremsschwung über die Frontside- oder über die Backside-Kante. Dementsprechend muss zum Bremsen gleichmäßiger Druck auf die Zehenspitzen oder auf die Fersen ausgeübt werden wie schon bereits beim Bremsschwung nach dem Gleiten in der Falllinie.



Schrägfahrt zum Hang mit Bremsschwung bergwärts

Einige Übungen helfen den Schülern wiederum spielerisch, die Aufgabenstellung ins Praktische umzusetzen.

### 2.5.3 Übungen zur Schrägfahrt am Hang mit und ohne Bremsschwung bergwärts

- Die Spur des Lehrers nachfahren
- Die Spur seines Partners nachfahren
- Partner fahren zusammen wobei der Vordermann mit geschlossenen Augen fährt und der Hintermann kontrollierende Anweisungen gibt
- Vertikalbewegung in der Schrägfahrt bis hin zu Sprüngen
- Hände über das vordere Knie legen

- In der Minusstellung schräg fahren, in der Plusstellung abbremesen
- Kellnerübung
- Hundeleinenübung
- Supermanübung

Wie auch in den vorigen Bewegungskomplexen bewirken die jeweiligen Übungen eine spezielle Schulung des Gleichgewichts auf dem Snowboard sowie eine Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß um die Kurven einlenken zu können und um die Schrägfahrt fahren zu können.

Sobald die Schrägfahrt mit abschließendem Bremsschwung beherrscht wird, sind die Schüler bereit um die weiteren Übungen im steileren Gelände durchzuführen. Zuvor müssen wir jedoch erst noch das Liftfahren mit einem Ankerlift und das Liftfahren mit einem Sessellift lernen.

## 2.6 Liftfahren

Mittlerweile gibt es in großen und modernen Skigebieten fast nur noch Sessellifte, die uns das Liftfahren möglichst leicht und komfortabel machen. Auf einige Besonderheiten sollte man jedoch dennoch achten.

### 2.6.1 Liftfahren mit einem Sessellift

Beim Einfahren in den Lift wenden wir dieselbe Technik an, die wir zuvor bereits beim Rollerfahren gelernt haben. Entweder soll man an einer bestimmten Stelle stehen bleiben oder der Lift hat, wie in den meisten Fällen, ein Förderband auf das man fahren soll. Befindet man sich an der Einstiegsstelle, so blickt man zurück und wartet auf den Sessellift. Nachdem man sich gesetzt hat zieht man die Nase etwas nach oben, schließt den Bügel und legt sein Board auf der vorgesehenen Fußraste ab. Beim Einfahren in die Bergstation öffnet man den Bügel und hält die Nase wieder nach oben um ein mögliches Verhacken im Boden zu verhindern. Beim Aussteigen stellt man den hinteren Fuß aufs Anti-Rutschpad und lässt sich vom Sessellift aus der Ausstiegsstelle hinaus schieben.

Da wir aber auch in Gebieten in denen es auch oder ausschließlich Ankerlifte gibt zurecht kommen wollen, müssen wir diese Technik des Liftfahrens noch erlernen.

## 2.6.2 Liftfahren mit einem Ankerlift

Wie auch beim Sessellift rollern wir zur Einstiegsstelle und blicken nach hinten dem ankommenden Bügel entgegen. Wir haben unser Board in Fahrtrichtung ausgerichtet und unser hinterer Fuß steht hinter dem Snowboard. Wenn wir den Bügel entgegen nehmen, führen wir ihn zwischen unsere Beine und stellen zugleich den hinteren Fuß auf das Anti-Rutschpad. Das Gewicht wird sofort auf beiden Beinen etwa gleichmäßig verteilt und die Grundposition wird eingenommen.

Wichtig dabei ist, dass die hintere Hand nicht an den Bügel greift sondern hinten frei in der Luft baumelt, so dass die Schultern auch bei der Liftfahrt parallel in Minusstellung über dem Board sind. Beim Aussteigen wird der Bügel etwas an den Körper herangezogen um ihn dann weg zu werfen. Jetzt verlassen wir die Ausstiegstelle indem wir wegrollen.



Liftfahren

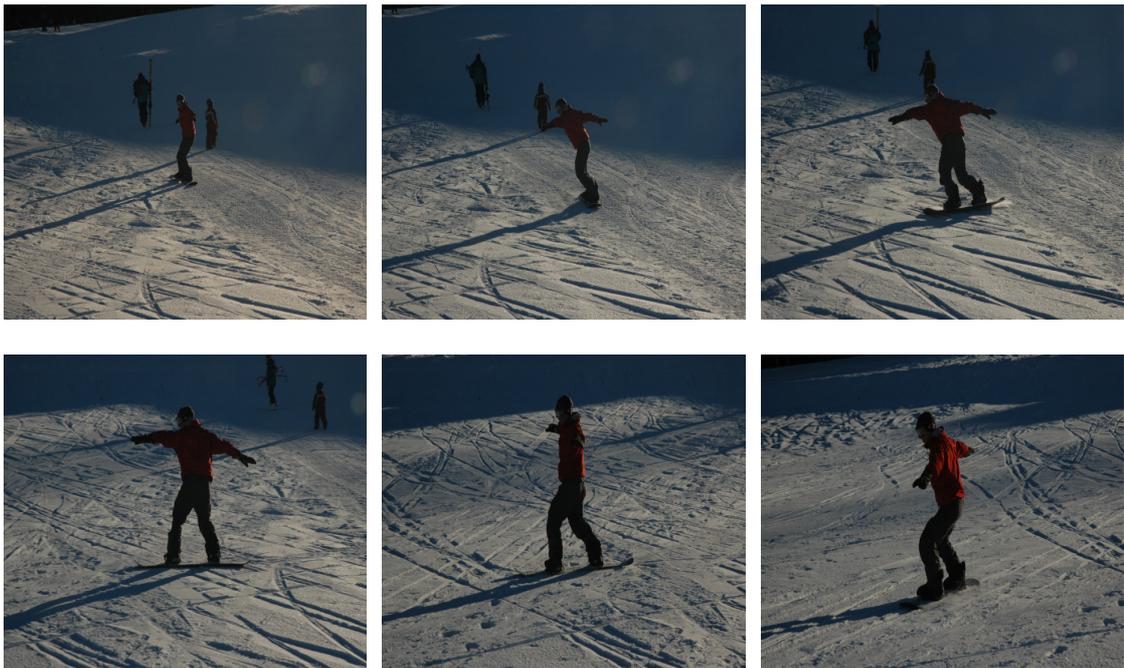
Oben angekommen kann es nun zu den ersten Fahrten und neuen Bewegungsabläufen kommen. Den ersten Kurven geht allerdings noch das Erlernen der Schwunggirlande voraus. Die Schwunggirlande stellt eine ideale Vorübung für die ersten Kurven dar und verbindet alles bis dahin Erlernte.

## 2.7 Schwunggirlande

Wie der Name schon sagt handelt es sich hierbei um eine girlandenförmige Fahrt. Wir queren dabei den Hang und fahren girlandenartige Schwünge. Dabei werden mehrere Bewegungskomplexe wie die Schrägfahrt mit Bremschwung und das Einrotieren bis hin zur Falllinie verbunden.

### 2.7.1 Erklärung der Schwunggirlande

Bei der Schwunggirlande fahren wir eine Schrägfahrt quer zum Hang und bremsen durch einen Schwung bergwärts ab. Dabei verlagern wir unser Körpergewicht zu zwei Drittel auf den vorderen Fuß und rotieren von der Minusstellung in die Plusstellung zum Hang hin. Bevor wir allerdings komplett zum Stehen kommen, rotieren wir wieder über die erreichte Plusstellung zurück in die Minusstellung bis hin zur Plusstellung, die jetzt jedoch talwärts gerichtet ist. Dadurch ist es uns nach dem Abbremsen möglich, das Snowboard wieder bis hin in die Falllinie auszurichten und somit an Geschwindigkeit zu gewinnen. Haben wir genügend Geschwindigkeit erreicht, setzen wir zur nächsten Schrägfahrt an und wiederholen denselben Vorgang bis wir schließlich am anderen Ende der Piste ange- langt sind. Am Pistenrand drehen wir uns einmal um und machen dieselbe Übung zur anderen Seite.



Fahrt einer Schwunggirlande

Zum weiteren Üben eignen sich auch hier wieder verschiedene Aufgabenstellungen, bei denen das Gleichgewicht auf dem Snowboard geschult wird und eine Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß beabsichtigt wird.

## 2.7.2 Übungen zur Schwunggirlande

- Die Spur des Lehrers nachfahren
- Die Spur seines Partners nachfahren
- Partner fahren zusammen wobei der Vordermann mit geschlossenen Augen fährt und der Hintermann kontrollierende Anweisungen gibt
- Kellnerübung
- Hundeleinenübung
- Supermanübung

Wenn wir beim Fahren der Schwunggirlande unsere Schrägfahrten bis hin zu einer Fahrt in der Falllinie gesteigert haben und diese Fahrt mit einem Bremsschwung abgeschlossen haben, so sind bald die ersten Kurven erreicht. Dieses Ergebnis wird auch den Schülern vermittelt und ihnen wird erklärt, dass sie nun nur noch einen Bremsschwung zur entgegengesetzten Richtung aus der sie die Schrägfahrt gefahren haben, machen müssen um die erste Kurve zu fahren.

## 2.8 Basisschwung

Die erste Kurve, also der Basisschwung, wird jedoch noch einmal genauer erklärt wobei auf die verschiedenen Phasen und Stellungen auf dem Snowboard hingewiesen wird. Da für die meisten Schüler die Backside-Kurve zunächst einfacher zu erlernen ist als die Frontside-Kurve, sollte folglich mit der Schrägfahrt mit der Frontsitekante zum Hang begonnen werden.

### 2.8.1 Erklärung des Basisschwungs

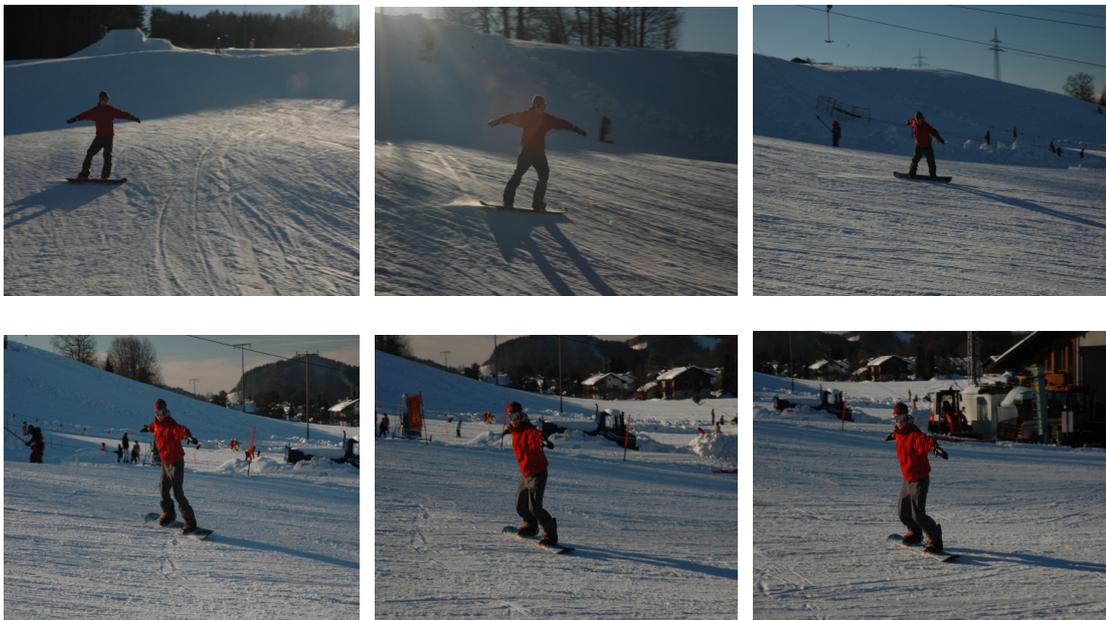
Der Basisschwung erfolgt aus einer kontrollierten Schrägfahrt heraus. Hat der Schüler während der Schrägfahrt auf der Frontside-Kante ein sicheres Gefühl, so rotiert er aus der Minusstellung durch ein Vorrausdrehen<sup>22</sup> talwärts in die Plusstellung ein. Erfolgt die Körperrotation langsam und gleichmäßig, verbunden mit einer gewissen Körperspannung im Bereich der Bauchmuskulatur, so kommt es zu folgendem Umkantvorgang: Das

---

<sup>22</sup> Beim Vorrausdrehen geben wir das Körpergewicht in etwa zu zwei Drittel auf den vorderen Fuß und rotieren in die Plusstellung ein.

Snowboard kantet von der Frontseitekante aus der Schrägfahrt heraus, über die flache Auflagefläche während der Gleitphase in die nächste Schrägfahrt zur entgegengesetzten Richtung, auf die Backseitekante um. Nun haben wir die erste Kurve gefahren und gelangen ganz automatisch von der Plus- zurück in die Minusstellung und fahren die nächste Schrägfahrt auf unsere erste Frontside-Kurve zu. Hierbei beginnt der Bewegungsablauf in entgegengesetzter Richtung von Neuem. Das nachfolgende Schema soll die Aufkantmechanismen und einzelnen Phasen genauer verdeutlichen.

Schrägfahrt	Kurveneinlenkphase	Gleitphase	Kurvenauslenkphase	Schrägfahrt
Minusstellung	Einrotieren in Plusstellung	Plusstellung	Ausrotieren aus Plusstellung	Minusstellung
Kantenbelastung	Gewicht zu 2/3 auf vorderem Fuß	Gewicht zu 2/3 auf vorderem Fuß	Gewicht zu 2/3 auf vorderem Fuß	Kantenbelastung



Basisschwung frontside

Nicht nur Übungen zum Festigen des neu erlernten Bewegungsablaufes, sondern auch Übungen zum Variieren der Kurven sind nun sinnvoll. Auch um Bewegungsabläufe mehr und mehr zu automatisieren kann man gewisse Übungen einbauen. Dazu eignen sich

meist Übungen bei denen die Schüler nicht auf ihre eigenen Bewegungen sondern auf ihrem Umwelt achten, zum Beispiel auf ihren Lehrer. Im Nachfolgenden werden einige Übungen zum Festigen, Variieren und Automatisieren von Kurven aufgeführt. Die Übungen zum Automatisieren von Kurven werden hierbei **fett gedruckt** erscheinen.

## 2.8.2 Übungen zum Basisschwung

- **Die Spur des Lehrers nachfahren**
- **Die Spur seines Partners nachfahren**
- **Partner fahren zusammen wobei der Vordermann mit geschlossenen Augen fährt und der Hintermann kontrollierende Anweisungen gibt**
- Kellnerübung
- Hundeleinenübung
- Supermanübung
- Nackte-Frau-nackter-Mann-Übung<sup>23</sup>
- **Handhebeübung**<sup>24</sup>
- Bierkastenübung<sup>25</sup>
- Variation der Plusstellung<sup>26</sup>

Sind die Bewegungsabläufe gefestigt kann man vom flachen, leichten Gelände in steileres Gelände wechseln. Man sollte jedoch immer darauf achten, dass das Niveau an den schwächsten Kursteilnehmer angepasst ist und niemanden überfordert. In etwas steilerem Gelände funktionieren die Bewegungsabläufe noch genau so, wie sie gelehrt wurden, jedoch kann es die Schüler nun etwas mehr Überwindung kosten, die Bewegungen durchzuführen und dem Snowboard und ihrem Können zu vertrauen.

Haben die Schüler nun die ersten Bewegungen auf dem Snowboard vom Rollerfahren, Gleiten in der Falllinie, Schrägfahren, Liftfahren bis hin zum Kurvenfahren erlernt, so ist das Ziel eines fünftägigen Snowboardkurses erreicht.

---

<sup>23</sup> Bei der Frontsitekurve verdecken die Schüler mit ihrer vorderen Hand ihren Schritt und mit der hinteren Hand den Po. Bei der Backsitekurve erfolgt die Bewegung genau umgekehrt

<sup>24</sup> Der Lehrer fährt eine Spur vor, die von den Schülern gehalten werden muss. Während der Fahrt hebt er beliebig oft seinen Arm und die Schüler müssen mitzählen, wobei sie auf ihren Lehrer achten müssen

<sup>25</sup> Auf der Kurvenaußenseite wird in die Knie gegangen und ein imaginärer Bierkasten aufgehoben, über den Kopf auf die Kurveninnenseite geführt und dort abgestellt. Der Vorgang wiederholt sich bei jeder Kurve.

<sup>26</sup> Durch ein komplettes Einrotieren in die Plusstellung erfolgt eine enge Kurve mit kleinem Kurvenradius. Durch leichtes Einrotieren hin zur Plusstellung erfolgt eine lang gezogene Kurve mit großem Kurvenradius

Doch oftmals ist der Weg bis dorthin nicht immer ganz einfach und es ergeben sich in bestimmten Bereichen öfter Probleme, wohingegen andere Bewegungsabläufe gleich aufs erste Mal funktionieren.

Am Beispiel meines Snowboardkurses vom 03.01.2006 bis zum 07.01.2006 sollen ein paar dieser typischen Fehlerbilder angesprochen werden.

### **3 Typische Fehlerbilder in einem Snowboardkurs, aufgezeigt am Kurs vom 03.01.2006 bis zum 07.01.2006**

Während die ersten Bewegungen auf dem Snowboard für meine Anfängergruppe, bestehend aus sechs Teilnehmern, zwar noch ungewohnt erschienen, haben sie jedoch kaum Probleme bereitet. Vom ersten Kontakt mit dem Snowboard bei den Fallübungen, der Grundstellung, den Tools und dem Rollerfahren bis hin zum Gleiten in der Falllinie sind den Kursteilnehmern alle Übungen und Aufgaben relativ leicht gefallen. Das erste größere Problem hat dann jedoch das Fahren in der Schrägfahrt bereitet.

#### **3.1 Typische Fehlerbilder in der Schrägfahrt**

Durch die fehlerhafte Belastungsverteilung des Snowboardes ist ein Großteil der Schüler erst gar nicht ins Schrägfahren gekommen.

##### **3.1.1 Misslingen der Schrägfahrt aufgrund von falscher Belastungsverteilung**

Bei den ersten Schrägfahrten ist es wichtig, dass wir etwas mehr Körpergewicht auf unseren vorderen Fuß verlagern und jeweils diejenige Kante belasten, die zum Hang hinzeigt. Den Schülern fällt die erste Schrägfahrt über die Frontsitekante meist leichter, da sie mit ihrem Oberkörper bergwärts ausgerichtet sind und einen möglichen Sturz nach vorne kontrollieren können.

Einige Schüler haben nun jedoch das Problem, dass sie gar nicht erst in die Schrägfahrt gelangen, was auf eine falsche Belastungsverteilung zurückzuführen ist. Um dieses Problem zu beheben erklärt man den Schülern, ihren Rumpf etwas nach vorne über den vor-

deren Fuß zu verschieben, wodurch das Gewicht von einer mittigen Position nach vorne verlagert wird.

Hilfreiche Übungen bei denen sich der Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein befindet sind:

- Hände über das vordere Knie legen
- Kellnerübung
- Hundeleinenübung
- Supermanübung

Sobald die Schrägfahrt erlernt ist, weist man die Schüler darauf hin, dass die Schrägfahrt möglichst in der Grundposition, also mit mittigem Körpergewicht gefahren wird. Die Übungen dienen in erster Linie dazu, dass die ersten Schrägfahrten gelingen und ein Gefühl dafür entsteht.

Ein weiterer Fehlerpunkt bei der Schrägfahrt ist ein zu langsames Schrägfahren durch falsche Kantenbelastung, was letztendlich über einen Sturz über die Talkante endet.

### 3.1.2 Sturz über die Talkante während der Schrägfahrt

Die Schüler, die anfangs die Aufgabenstellung sehr langsam und ängstlich versuchen umzusetzen, haben oft das Problem, dass sie eine sehr langsame Schrägfahrt fahren, was wiederum mehr Gleichgewicht erfordert um auf der Kante zu bleiben. Dadurch entstehen oft Wippbewegungen wobei das Snowboard zeitweise komplett flach auf dem Schnee aufliegt. Hierbei kann es passieren, dass die Talkante greift und ein zur Folge hat.

Um einen solchen Sturz aus dem Weg zu gehen, bieten sich folgende Übungen an um die Aufkantbewegung zu verbessern:

- Aus der Fallline in die Schrägfahrt einrotieren, wodurch die Schrägfahrt mit mehr Geschwindigkeit gefahren wird und was den Aufkantvorgang erleichtert
- Der Snowboardlehrer führt den Schüler an den Händen
- Anweisungen erteilen, ob die Fersen oder Ballen mehr oder weniger belastet werden sollen
- Vertikalbewegungen während der Schrägfahrt

- Schrägfahrt mit variierendem Aufkanten



Fallen über die Talkante

In meinem Snowboardkurs hatten die Schüler nach der Durchführung der genannten Übungen keine Probleme mehr mit der Schrägfahrt. Auch der Bremsschwung am Ende der Schrägfahrt stellte für sie kein Problem dar, da dieser aus der Fahrt in der Falllinie bereits oft genug geübt wurde. Dementsprechend wenig Probleme hatte auch die Schwunggirlande bereitet, die ja lediglich eine Variation aus mehreren Bewegungskomplexen darstellt. So konnten wir schnell zu den ersten Kurven übergehen. Hierbei haben sich die Schüler Anfangs jedoch noch hart getan bis jeder die Kurven kontrolliert fahren konnte. Einige typische Fehlerbilder haben sich auch hier wieder gezeigt.

### 3.2 Typische Fehlerbilder beim Kurvenfahren

Der am häufigsten gemachte Fehler beim Kurvenfahren war auch in diesem Kurs wieder der Sturz nach hinten innen beim Fahren der Backside-Kurve.

#### 3.2.1 Sturz beim Einfahren in die Backside-Kurve nach hinten innen

Viele Schüler sind ängstlich bei den Versuchen zu ihren ersten Kurven. Genau diese Angst ist es aber, die Schüler ihr Körpergewicht auf das hintere Bein verlagern lässt und sie während der Kurve nach hinten innen umfallen lässt. Wird jedoch das Gewicht auf das hintere Bein verlagert, so hat dieses keinen Bewegungsspielraum mehr um die Rotation, welche von den Schultern über den Rumpf und über das Knie auf das Snowboard übertragen werden soll, auszuführen. Demzufolge ist ein kontrolliertes Kurvenfahren nicht mehr möglich - der Schüler stürzt. Um die Belastungsverteilung auf dem vorderen Fuß während der Kurvenfahrt zu garantieren, bieten sich folgende Übungen an:

- Hinweis, 2/3 des Körpergewichts auf den vorderen Fuß zu verlagern
- Kellnerübung
- Hundeleinenübung
- Supermanübung
- Vorrausdrehen in die Plusstellung



Fallen nach hinten innen bei der Backside-Kurve

Durch die angeführten Übungen ist es meinen Schülern schnell gelungen, diesen Fehler zu vermeiden und die Kurven zu fahren. Nur sehr selten ist ihnen noch ein weiterer typischer Fehler unterlaufen wobei die Schüler während der Frontside-Kurve durch zu viel Gewichtsverlagerung über die Frontside-Kante zum Kurvenmittelpunkt nach innen gefallen sind. Dieser Fehler ist jedoch so selten vorgekommen, dass eine Fehlerverbesserung nicht nötig war.

Jedem Schüler war es nun möglich, Kurven kontrolliert zu fahren. Allerdings hat sich bei zwei Schülern ein Fehler in der Kurventechnik manifestiert, der ihnen im steileren Gelände größere Probleme bereitet hätte und demnach korrigiert werden musste.

Diese zwei Schüler sind die Backside-Kurve sauber gefahren, hatten jedoch bei der Frontside-Kurve eine gegengedrehte Position in der Schwungsteuerung.

### 3.2.2 Gegengedrehte Position in der Schwungsteuerung, frontside

Die gegengedrehte Position auf dem Snowboard während der Frontside-Kurve kommt zustande, indem die Schüler nicht mit dem vorderen Arm, ihrer Schulter und ihrem Blick die Kurve einlenken sondern den Oberkörper entgegen der Kurvenrichtung verdrehen. Es entsteht eine Rotation des Unterkörpers in Kurvenrichtung und eine dem entgegengerichtete Gegenrotation des Oberkörpers. Im flachen Gelände ist es den Schülern noch möglich auf diese Art und Weise die Kurven zu fahren. In anspruchsvollerem Gelände aber entstehen erhebliche Probleme bei der Frontside-Kurve. Um diesen Problemen aus dem Weg zu gehen und sich die richtige Kurventechnik einzuprägen, dienen folgende Aufgabenstellungen als Hilfe:

- In der Schrägfahrt Springen auf der Frontside
- Kurve bergwärts mit Blick zum Berg
- Während der Frontside Kurve den Lehrer anschauen, der im Kurvenmittelpunkt steht
- Bierkasten-Übung
- Plus-Minus-Übung
- John-Wayne-Übung<sup>27</sup>
- Kellnerübung
- Hundeleinenübung
- Supermanübung
- Nackte-Frau-nackter-Mann-Übung

---

<sup>27</sup> Die Ellenbogen werden am Körper angelegt und die Hände zeigen zum Kurvenmittelpunkt



Gegendrehen bei der Frontside-Kurve

Nach den aufgezeigten Übungen hatten meine Schüler jeden Bewegungskomplex richtig erlernt und ich konnte mit ihnen in steileres Gelände fahren, in dem sie sich auch gleich zurecht gefunden haben und ein kontrolliertes Snowboardfahren möglich war.

#### **4 Wesentlicher Vorteil einer Teilnahme an einem Snowboardkurs**

Wie im vorigen Gliederungspunkt 3 beschrieben, gibt es viele Möglichkeiten, dass sich Fehler manifestieren. Anfänger, die noch nicht so vertraut mit dem Snowboardfahren sind, sind davon besonders betroffen. Haben sich solche Fehler erst einmal in dem Bewegungsablauf der Snowboarder manifestiert, so sind sie nur schwer wieder zu verbessern und ein fehlerfreies Fahren gelingt kaum noch. Ist es zwar in flachem Gelände noch nicht zu augenfällig, so wird es doch in anspruchsvollerem Gelände umso offensichtlicher - sofern es für den Snowboarder überhaupt noch möglich ist, das Gelände sicher zu bewältigen.

Die Teilnahme an einem Snowboardkurs hat somit neben dem spielerischen Vermitteln von Sicherheit und Kontrolle im Verhalten auf der Skipiste wie auch auf dem Snowboard selbst die wesentliche Aufgabe, dass Bewegungsabläufe richtig erlernt werden und Fehler vermieden bzw korrigiert werden um weiteren Spaß auf dem Snowboard zu garantieren.

## **5 Literaturverzeichnis**

Interski Deutschland (Hrsg.); *Snowboardlehrplan*

## **6 Anhang**

Video: Durchführung eines Snowboardkurses für Anfänger

## **Erklärung**

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benützt habe.

Traunstein, den 27.01.2006

.....

(Unterschrift)