

Snowboard – Stabilisieren: Pudding oder Glacé?

Durch die Imitation von «Pudding» und «Glacé» fahren die Kinder schwabbelig oder steif die Piste hinunter. In dieser Übung lernen sie verschiedene Spannungszustände kennen und spüren, wann welche angebracht sind.



Illustration: Leo Kühne

Die Kinder fahren ein bestimmtes Gelände oder eine Form und stellen sich vor, ihr ganzer Körper sei aus Pudding. Dann fahren sie dasselbe und stellen sich vor sie seien eine Glacé die direkt aus der Gefriertruhe kommt. Was funktioniert besser?

Variationen

- Die Glacé taut während der Fahrt langsam auf, oder der Pudding friert langsam ein. Bei welcher Temperatur fahre ich am besten?

einfacher

- Nur auf den Oberkörper konzentrieren, der meistens besser bedient ist mit dem Bild einer Glacé.

schwieriger

- Beim Traversieren einer unebenen Piste sind die Beine wie Pudding und der Oberkörper ist wie Glacé.

Stabilisieren – Armbewegungen werden beim Springen oder ausführen von Tricks bewusst eingesetzt um dem Style gerecht zu werden. Oft werden sie auch zum ausgleichen und stabilisieren benötigt. Je weniger sie allerdings dazu gebraucht werden um so präziser ist die Bewegungskontrolle. Ein bewusster Umgang mit der Körperspannung ist dabei zentral.

Quelle: Daniel Friedli, J+S-Fachleiter Snowboard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO