

# Snowboard – Stabilisieren: Hände weg

Während des Ausübens von allen möglichen Bewegungsformen wird die Bewegungsfreiheit der Arme bewusst eingeschränkt, wodurch die Übung erschwert wird.



Illustration: Leo Kühne

Die Kinder erhalten eine bestimmte Aufgabe, die sie schon relativ gut beherrschen. Sie müssen diese Aufgabe durchführen und dabei mit beiden Händen ständig den unteren Rand ihrer Jacke greifen. Dadurch wird die entsprechende Aufgabe schwieriger und muss von den Kindern präziser durchgeführt werden.

## Variationen

- Die Arme verschränken.
- Die Arme zeigen wie Zeltschnüre gespannt Richtung Brettspitze und -ende.
- Ein mit Wasser gefüllter Plastikbecher während dem Fahren transportieren.

## einfacher

- Die Jacke nur mit der vorderen oder hinteren Hand greifen.

## schwieriger

- Zu zweit hintereinander herfahren. Der Vordere gibt die Bewegungsform vor und der Hintere versucht diese nachzumachen.

**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 Bewegungsausführung. 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**