Snowboard – Agieren: Federgabel

In dieser Übung geht es darum, mit natürlichen Unebenheiten und Hindernissen des Geländes möglichst aktiv umzugehen.

Illustration: Leo Kühne

Suche mit deiner Gruppe ein breites, unpräpariertes und hügeliges Gelände. Durchquere den gesamten Hang auf der Kante und versuche dabei den Kopf immer auf der gleichen Höhe zu halten. Die Beine federn alle Unebenheiten ab.

Das Bild einer Federgabel, die Wellen schluckt und in Mulden ausfährt eignet sich gut. Ebenso eignet sich das Bild eines Piloten, der das Board aktiv fährt und sich nicht passiv treiben lässt.

Variationen

- Künstliche Hindernisse wie Wellen-Mulden Bahnen in Parks wählen.

einfacher

- Das Gelände so flach wählen, das auf der Fullbase gefahren werden kann.

schwieriger

- Das Strecken im Bereich der Transition nach und vor dem Hügel betonen um zu pushen und damit möglichst viel Geschwindigkeit zu erzeugen.
- Zu zweit in einer Wellen-Mulden-Bahn starten und versuchen möglichst viel zu beschleunigen.

Agieren – Ein proaktiver Umgang mit den Kernbewegungen erleichtert den Kindern das Schwingen und Springen. Dabei ermöglicht ein aktives Beugen und Strecken in den Fuss-, Knie- und Hüftgelenken den Druck sinnvoll zu dosieren. Grundsätzlich können sich die Kinder mit einer aktiven Fahrweise besser an die verschiedenen Geländeformen anpassen und lernen spielerisch innere Kräfte zu erzeugen und äussere

Kräfte zu nutzen und dosieren.

Quelle: Daniel Friedli, J+S-Fachleiter Snowboard

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO