Snowboard: Eine solide Basis legen

Egal wie spielerisch der Unterricht aufgebaut ist: Wer Snowboard unterrichtet, sollte vor allem ein solides Fundament legen. Dieses lässt sich mit «Racing Basics» erarbeiten und stabilisieren. Sechs Übungen für einen zielgerichteten und abwechslungsreichen Unterricht.

Die ersten drei grundlegenden Racing Basics – positionieren, agieren, stabilisieren – sind wichtige qualitative Aspekte, die in sämtlichen Formen und auf sämtlichen Lernniveaus zur Geltung kommen und so den Athleten über seine gesamte Karriere begleiten.

Übungen – Snowboard: Positionieren, agieren, stabilisieren

Die Übungen stammen aus dem Monatsthema 10/2011«Kids auf Ski und Snowboard».

• **Positionieren:** Eine aktive Grundposition ist von zentraler Bedeutung für eine qualitativ hohe Bewegungsausführung. Sie erlaubt eine Ausführung der Bewegungen zu jeder Zeit in alle Richtungen. Eine gute Position ist dann erreicht, wenn der Schneesportler zentral über dem Board/Ski steht. Die Rumpfmuskulatur ist dabei gespannt und die Gelenke sind leicht gebeugt.

• **Agieren:** Beim Agieren geht es in erster Linie um einen aktiven Umgang mit den entstehenden Kräften. Durch das Agieren wird der Körperschwerpunkt in eine neue Richtung beschleunigt (Schwünge, Sprünge) oder dem wechselnden Gelände angepasst. Hauptaugenmerk soll dabei auf die Kernbewegungen (beugen/strecken, drehen, kippen/knicken) gelegt werden.

• **Stabilisieren:** Nach dem Agieren wird der Körperschwerpunkt in der neuen Bewegungsrichtung stabilisiert. Um unnötige bzw. störende Bewegungen zu vermeiden dient der Rumpf als Stabilisator während der Bewegungsausführung. Ein zielgerichteter Einsatz der Körperspannung dient zur Übertragung von Rotationsenergie und dem Halten von bestimmten Positionen.

Quelle: Dannenberger, D., Friedli, D. (2011). mobilesport.ch – Monatsthema 10/2011 «Kids auf Ski und Snowboard». Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO