

Off-Snow-Training – Snowboard und Ski Freestyle: Spiel- und Wettkampfformen

Kleine Spiel- und Wettkampfformen motivieren vor allem jüngere Lernende und dienen deshalb mehr als der Festigung erlernter Bewegungsabläufe und der Auflockerung.

Aufgabenstellungen mit Wettkampfcharakter

Je nach Aufgabenstellung können Schwerpunkte gesetzt und bestimmte Merkmale hervorgehoben werden. Wer macht die meisten Backside 50-50 aneinander in der Miniramp innerhalb von zwei Minuten? Wer schafft den höchsten Ollie aus dem Fahren? Wer grindet mit einem Frontside 50-50 am weitesten über das lange Rail? Wer schafft zuerst alle Lipslides sauber über das Downrail (steiles Rail)?

Game of S.K.A.T.E



Eine weitere sehr beliebte Spiel- oder Wettkampfform unter den Skatern ist das Game of S.K.A.T.E. Und so funktioniert es: Zwei Skater spielen Schere, Stein, Papier um den Start. Der Sieger darf den Trick vorlegen, der andere Skater ist in der Defensive und muss den vorgelegten Trick nachmachen.

Dieser Ablauf wiederholt sich, und wann immer ein Skater einen Trick nicht steht, «erhält» er einen Buchstaben des Wortes S.K.A.T.E. Der Skater, der S.K.A.T.E. zuerst vollständig «geschrieben» hat, fliegt raus, der andere Skater ist eine Runde weiter. Je nach Anzahl Fahrern kann mit einer Qualifikation, einem Halbfinal und einem Final gespielt werden.

Klassische Wettkampfformen

Als Standortbestimmung einer längeren Übungsphase oder einfach um Wettkampferfahrungen zu sammeln, bieten sich klassische Wettkampfformen in der Miniramp, Vertramp oder im Street Bereich an. Das Wettkampfformat so wie die Bewertungskriterien können je nach Fahrniveau und Anzahl Skater variiert werden.

Normalerweise werden in der Qualifikation sowie im Final zwei bis maximal drei Läufe gefahren, wobei jeweils der beste Lauf zählt. Pro Lauf hat man beispielsweise 1 Minute Zeit, um sein Können zu zeigen. Kreative und vielfältige Läufe sind gefragt. Bewertet werden sollten dabei der Bewegungsfluss, der Schwierigkeitsgrad und die Ausführung der einzelnen Tricks sowie der Style. Stürze gehören zum Lernprozess, in Wettkämpfen werden dafür aber Punkte abgezogen.

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO