

Snowboard – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Mit effizienten Schritten in der Ebene und am Hang bewegen

Das One-Foot-Fahren bietet die Freiheit, sich mit dem Snowboard selbstständig fortzubewegen. Es gehört zu den ersten zu erlernenden Bewegungen. Die Snowboarder bringen das Brett in der Ebene ins Gleiten und steigen mit Hilfe der Kante den Hang hoch.

Inhaltsverzeichnis



Skaten

(One-Foot in der Ebene und am Hang aufsteigen)

Die Teilnehmenden lernen, sich selbstständig und effizient mit einem Bein auf dem Snowboard fixiert zu bewegen.

Die Kinder und Jugendlichen stellen das freie Bein nahe hinter oder vor das Brett. Sie bewegen sich wie mit einem Skateboard durch die Ebene. Sie suchen nach Lösungen, um auch ansteigendes Gelände bewältigen zu können.

Variationen

- Verschiedene Positionen beim Gleiten einnehmen (z. B. Flamingo, Giraffe, Bär)
- Am Hang auf der Fersen- und Zehenkante Treppensteigen
- Einer vorausskatenden Person folgen
- Einmal abstossen und testen, wer am weitesten kommt

Zusatzinformation, Tipp:

- Gewicht auf dem angeschnallten Fuss halten
- Genügend Zeit lassen, um sich an das Gefühl des Angeschnallt seins und des Gleitens zu gewöhnen
- Die Aufstiegszone sowie den höchsten Punkt markieren

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Quelle: Quelle: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann,

A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO