

# Snowboard – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sicher über Anlagen springen und landen

Das Hauptziel der Sprünge ist es, auf einer Anlage eine kontrollierte Sprungtechnik zu entwickeln, um einen Trick auszuführen oder die Anlage zu überwinden. Durch präzises Landen werden Verletzungen vermieden und ein nahtloses Fortsetzen der Fahrt ermöglicht. Ein Trick kann mit Style-Elementen (z. B. Shifty, Grab, Bone, Tweak, Arche oder Tucked Knee) erweitert werden.

Ein sicherer Sprung ist ein riesiges Erfolgserlebnis für Kinder und Jugendliche. Die Sicherheit wird gewährleistet durch:

- die Auswahl der Anlage und ihre Inspektion entsprechend dem individuellen Können;
- die Wahl des Anfahrtpunktes, damit in der Anfahrt kein Bremsmanöver nötig ist;
- einen der Anlage angepassten Absprung sowie eine kompakte Flugphase;
- eine Landung mit tiefer Beugung in der Landezone.

## Inhaltsverzeichnis



## Das Zelt

(Basic Air)

**Die Kinder und Jugendlichen lernen, einen sicheren Basic Air durchzuführen und worauf sie achten müssen, wenn sie über Anlagen springen.**

Die Kinder und Jugendlichen nehmen die Zeltposition ein, indem ihre Hände wie Zeltschnüre auf Nase und Tail zeigen. So fahren alle Sprünge Fullbase an und landen sie auf dieselbe Weise. Von der Piste über Kuppen zum Knuckle im Park bis zur Anlage: Die Zeltplätze (Absprungmöglichkeiten) werden anspruchsvoller.

## Variationen

- Vom Start bis zur Absprungkante das Brett flach auf dem Schnee spüren
- Leise landen
- Das Zelt in der Luft klein machen (Brett hochziehen)
- Wenig oder stark abspringen
- Als Wettbewerb mit Video ausführen (Wer macht den schönsten Basic Air?)
- Während der Anfahrt bereits zwei Ollies springen

**Zusatzinformation, Tipp:**

- In Grundposition auf vorderem Bein anfahren und auf hinterem Bein abspringen
- Landung tief abfedern
- Zur Sicherheit Kontrollpersonen nutzen, die alle Absprünge freigeben
- Auf kleiner Sprunganlage (XS, S) starten und eine Markierung zum Startort setzen, sodass die Landezone ohne zu bremsen erreicht wird
- Parkregeln klären

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Cover shot

(Grab Air)

**Die Kinder und Jugendlichen lernen, während dem Sprung das Brett zu graben.**

Die Kinder und Jugendlichen wählen ihren Grab aus, den sie gerne als «Cover shot» in einem Magazin sehen würden.

## Variationen

- Bewegung vorstellen (visualisieren)
- Die definierten Punkte zuerst im Stand, sitzend oder fahrend berühren
- In Grab-Position mit einem Bein gegen den Widerstand drücken
- Foto-Run
- Wettbewerb einbauen (Wer grabt am längsten?)

### Zusatzinformation, Tipp:

- Fullbase anfahren, abspringen und landen
- Brett nach oben ziehen und Oberkörper aufrecht halten
- Erst in der Luft die Grab-Bewegung ausführen
- Videoaufnahmen nutzen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Kick it

(Shifty Air)

**Die Kinder und Jugendlichen lernen, das Brett in der Luft quer zu stellen.**

Die Kinder und Jugendlichen kicken mit dem hinteren Fuss einen imaginären Fussball in der Luft weg. Sie springen Fullbase ab, drehen (shiften) das Brett in eine Richtung und wieder zurück in die Grundposition.

## Variationen

- Den Sprung im Stand üben
- Im Stand einen geworfenen Schneeball in der Luft halbieren
- Während des Shiftys die Beine strecken oder beugen
- Als Wettbewerb ausführen (All you can shift! Wer shiftet am meisten Grad?)
- Shifty auf beide Seiten (frontside und backside) ausführen

### Zusatzinformation, Tipp:

- In Ausholbewegung vorbereitet anfahren
- Fullbase anfahren und abspringen
- Erst in der Flugphase mit Gegendrehen beginnen
- Weitere Metaphern zu frontside Shifty:
  - Absprung umarmen; in der Vorbereitung den Oberkörper während der Anfahrt in Richtung Anlage drehen; Sicherheitsgurt einklicken: mit der vorderen Hand in der Luft zum Tail ziehen
  - Als Vorbereitung Speedcheck und Basic Air wiederholen

### [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

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**