

Snowboard – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Dem Gelände angepasste Schwünge fahren

Die Wahl des gefahrenen Schwunges ist grundsätzlich von der aktuellen Situation abhängig. Material, Wetter, Schnee- und Geländebeschaffenheit sowie persönliches Können bilden die Grundlage dazu. Das Spurenbild zeigt auf, ob die Snowboarder einen Schwung gerutscht oder geschnitten gefahren sind. Sie lernen Schwungformen in einfacherem Gelände (blaue und rote Pisten) und fahren sie erst später in steilerem Gelände.

Inhaltsverzeichnis



Gaspedal und Bremse

(Basic Turn gerutscht)

Die Kinder und Jugendlichen erlernen, wie sie mit Fussbewegungen ihre ersten Schwünge fahren können.

Die Kinder und Jugendlichen spielen mit dem Gas- (vorderer Fuss) und dem Bremspedal (hinterer Fuss). Drücken sie aufs Gaspedal, wechseln sie vom Gerutschtüber das Fullbase-Fahren auf die neue Kante. Mit dem Bremspedal bremsen sie beim Gerutscht-Fahren auf der neuen Kante.

Variationen

- Mit vorderer Hand in die entsprechende Richtung zeigen
- Grosse/kleine Schwünge machen
- Der Spur einer vorderen Person folgen
- Kurven zählen (Wer schafft auf einem Pistenabschnitt am meisten?)
- Schwünge in einem vorgegebenen Korridor fahren

Zusatzinformation, Tipp:

- Eine tiefe Grundposition einnehmen (unterstützt die Stabilität)
- Blick und Arm auf die Punkte richten, wohin gefahren werden soll
- Torsion im vorderen Fuss zur Auslösung nutzen
- Bei Unsicherheiten helfen
- Einfaches Übungsgelände oder blaue, wenn möglich wenig befahrene Piste, wählen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Die Uhr

(Drehschwung, Streckschwung, Beugeschwung)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, wie sie das Brett im Schwung schneller drehen.

Die Arme der Kinder und Jugendlichen sind seitlich ausgestreckt und dienen wie bei einer Uhr als Zeiger. Die Nase markiert 12 Uhr. Die Kinder und Jugendlichen lösen die Drehungen aus, indem sie ihre Arme zwischen 3 und 9 Uhr bewegen. Dadurch rotiert der Oberkörper.

Variationen

- Drehschwünge mit in die Hüfte gestützten Armen fahren
- In der Auslösung zusätzlich strecken
- In der Auslösung zusätzlich beugen
- In der Falllinie rutschen; das Brett möglichst schnell um 180° drehen und in derselben Spur weiterrutschen
- Metaphern für Beuge- und Streckschwung:
 - Ballon aufblasen und platzen lassen
 - Kopfball spielen
 - Etwas von der einen Seite des Brettes auf die andere Seite heben

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Kernbewegung in der Auslösung akzentuieren (löst Schwung aus)
- Auch steilere Hänge mit kontrollierter Geschwindigkeit meistern (dank akzentuierten Kernbewegungen)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Neigezug

(Basic Turn gearvt)

Die Kinder und Jugendlichen lernen die ersten gearvten Schwünge.

Die Kinder und Jugendlichen fahren als Neigezüge auf einer blauen Piste. Ihre Füsse sind die Wagen. Der vordere Wagen geht als erster in die Kurve, der hintere folgt.

Variationen

- In der Fläche im Stand zu dritt; Person A steht mit beiden Füßen angeschnallt auf dem Brett und nimmt eine tiefe Carvingposition ein. Sie kippt abwechslungsweise von Ferse zu Zehe. B stützt auf der Zehenkanten-Seite und richtet wieder auf, C macht das gleiche auf der Fersenkanten-Seite.
- Grosse Kurven fahren
- Verschiedene Positionen fahren: 0 = sehr tiefe Position, 1 = mittlere Position, 2 = gestreckte Beine

- Steuerphase 2: auf der Zehenkante fahrend das hintere Knie in Richtung Schnee drücken; auf der Fersenkante fahrend die Zehen des hinteren Fusses aktiv hochziehen
- Während des Carvens mit einer Hand den Schnee berühren
- Im Schwung auf der Zehenkante einen Backside Grab, im Schwung auf Fersenkante einen Indy Grab machen

Zusatzinformation, Tipp:

- Durch Kippen/Knicken auslösen, damit das Brett geschnitten fährt
- Die Geschwindigkeit durch Ausfahren des Schwunges zum Hang hoch kontrollieren
- Aufmerksamkeit und Kontrollblick bergwärts richten, um andere Pistenbenutzende frühzeitig zu erkennen
- Carvingposition unterstützen durch Bindungs- und Highback-Einstellungen (Bindungen mehr in Fahrtrichtung drehen, Highback etwas nach vorne kippen)
- Weitere Metapher:
 - einen imaginären Mountainbike-Lenker über der Nase halten und so in die Kurve kippen

[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