

Snowboard – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Tricks spielerisch dem Gelände anpassen

Snowboarderinnen und Snowboarder nutzen das Gelände so, dass es eine spielerische Ausführung von Tricks unterstützt. Gut ausgeführte Tricks benötigen wenig Kraftaufwand und zeichnen sich durch flüssige Bewegungen aus. Pistentricks lassen sich beliebig miteinander kombinieren und durch Drehungen und Sprünge ergänzen. Sie werden sowohl normal als auch switch ausgeführt. So entstehen eine technische Vielseitigkeit und individuelle Fahrweise.

Inhaltsverzeichnis



Park in / Park out

(Walzer)

Die Kinder und Jugendlichen lernen ihren ersten Pistentrick.

Markiere am Hang einige Parkplätze, so dass die Kinder und Jugendlichen vorwärts ein- und rückwärts ausparkieren können. Wer kann das Auto (Brett) mehrmals flüssig ein- und ausparken?

Variationen

- Grösse der Parkfelder variieren
- Kantenwechsel aktiv ausführen und bewusst mit den Füßen spüren
- Mit der vorderen Hand den Weg zeigen
- Singend im Rhythmus drehen
- Walzer mit den Händen in die Hüfte gestützt fahren
- Zu zweit ausführen: vorfahren und exakt nachfahren
- In tiefer/hocher Position ausführen
- Anzahl Drehungen und Richtungen variieren
- Wettbewerb einbauen (Wer kann in alle Richtungen drehen? Wer dreht am schnellsten?)

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Drehung mit Armen, Schultern und Kopf unterstützen
- Die Rumpfspannung und die Drehung der Hüfte mit aufrechtem Oberkörper nutzen
- Besprechen, wie Bekanntes (Auslösen über Kippen/Knicken) in Neues einfließen kann

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Krokodile füttern

(Press)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, das Brett nur auf der Nase oder dem Tail zu belasten.

Die Kinder und Jugendlichen fahren Fullbase und öffnen das Maul des Krokodils (Nose anheben). Auf dem Tail fahrend drücken sie auf der Piste liegende Schneebälle flach. Das Krokodil (Brett) frisst somit alle Schneebälle. Am Anfang füttern sie junge Krokodile (kurze Pressphasen) und mit der Zeit die älteren.

Variationen

- Im Stand ausführen
- Als Partnerübung: auf der Fersenkante hinterherrutschen und die hintere Hand stützen
- Länger halten / höher heben
- Zu zweit händehaltend Tailpress fahren (nur kurze flache Strecke)
- Wettbewerb einbauen (Wer kann Press mit Grab?)

Zusatzinformation, Tipp:

- Hüfte nach hinten verschieben (Kippen/Knicken) und Oberkörper aufrecht halten
- Belastetes Knie stark beugen, das Brett mit dem entlasteten Bein hochziehen
- Auch Nosepress versuchen und miteinander besprechen, was einfacher ist

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Springreiten

(Ollie/N'Ollie)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, mit dem Snowboard zu springen und zu landen.

Die Lernenden fahren Fullbase. Sie springen mit einem Pferd (Brett) über ein imaginäres Hindernis. Danach landen sie beidbeinig und fahren Fullbase weiter.

Variationen

- Im Stand mit oder ohne Snowboard ausführen
- Auf dem Tail im Stand dreimal wippen, die Brettspannung fühlen und dann abspringen
- Lautlos landen: bei der Landung sehr tief in die Knie gehen
- Mit der hinteren Hand beim Absprung auf das Tail drücken
- Schneebälle auf Piste legen und darüber springen oder darauf landen
- Zu zweit: auf Kommando abspringen (z. B. «Hoo Hopp»)
- Ollie/N'Ollie in der Traverse und über Hügel springen
- Als Wettbewerb ausführen (Wer macht den höchsten Ollie?)

Zusatzinformation, Tipp:

- Über das hintere (Ollie) oder vordere Bein (N'Ollie) abspringen
- Landung beidbeinig tief in den Knien abfedern, um die Gelenke zu schonen und den Basic Air vorzubereiten

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Tornado

(180°-/360°-Spin auf der Piste)

Die Kinder und Jugendlichen lernen das Drehen in der Luft mit dem Snowboard.

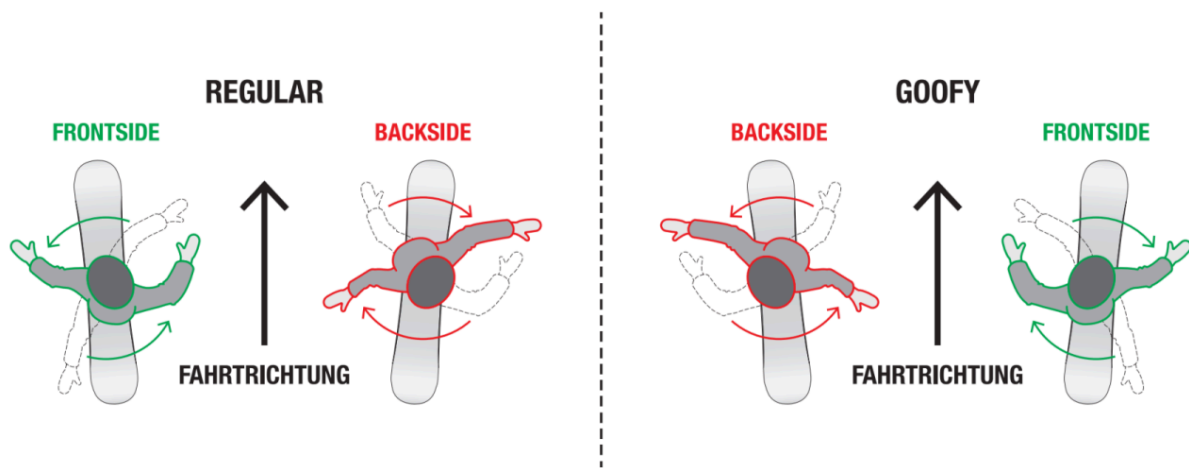
Die Kinder und Jugendlichen suchen Möglichkeiten, wie sie in der Luft drehen und sicher landen können. Die Arme zeichnen die Windkreise. Sie besprechen, wie die Drehung am besten gelingt.

Variationen

- Drehen in der Luft ohne Snowboard in der Fläche simulieren
- Zuerst bergwärts fahren und die restlichen Grade springen
- Grosse/kleine Bewegungen mit den Armen ausführen
- Kleine Wellen, Hügel oder Pistenränder nutzen, um höhere und weitere Tricks zu machen
- Anfahrts- (normal/switch) sowie Drehrichtung variieren

Zusatzinformation, Tipp:

- Ausholen mit Oberkörper zur Vorbereitung
- Drehung über Hüften und Rumpf auf das Brett übertragen
- Bei der Anfahrt die Beine wie eine Feder zusammendrücken, bei Absprung explosiv öffnen und in der Luft die Beine aktiv anziehen
- Zur Sicherheit die Pistenränder nur von der Piste weg nutzen oder die Landezone durch eine Person sichern
- Für Backside 180°: Blick an Absprungort hängen lassen
- Für Frontside 180°: mit hinterem Arm bei der Auslösung in die Fahrtrichtung zeigen



Drehrichtungen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Der Stuhl

(Slide)

Die Kinder und Jugendlichen lernen durch die Knick-/Kippbewegung den Slide auf Nose oder Tail zu halten.

Die Kinder und Jugendlichen rutschen in der Grundposition. Sie wollen sich auf einen kleinen imaginären Stuhl setzen. Dieser kann auf Nose oder Tail stehen. Um den Stuhl zu erreichen, müssen sie ihre Hüfte knicken und daher das belastete Bein beugen.

Variationen

- Statue formen: zu zweit einander im Stand in die Slide-Position formen
- Lang/kurz sliden
- Tief/hoch positionieren
- Während dem Sliden auf der Fersenkante mit dem belasteten Fuss die Geschwindigkeit und Richtung variieren
- In Kleingruppen eine Kür mit Slides gestalten

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Hüfte über das Standbein verschieben (Knicken)
- Das Standbein stark beugen; mit dem anderen, gestreckten Bein das Brett nach oben ziehen (Torsion nutzen)
- Oberkörper aufrecht halten und Arme nutzen, um das Gleichgewicht zu halten
- Zum Starten einander helfen; Partnerin: auf Zehenkante unterhalb rutschen und zuerst mit beiden Händen, danach nur noch mit einer Hand stützen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Tennis spielen

(Noseturn)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, das Brett über die Nase oder das Tail zu drehen und die Fahrtrichtung zu wechseln.

Die Kinder und Jugendlichen fahren zunächst den Walzerturn von der Zehenkante aus. Gestartet wird von normal zu switch, der nächste Walzerturn von switch zu normal. Dabei schlägt die jeweils hintere Hand einen Tennisball weg, der sich in der Falllinie befindet. Je sicherer sie werden, desto tiefer schwingen sie den Tennisschläger, und der Ball fliegt somit weiter vorne über die Nase des Snowboards.

Variationen

- Im Stand zu zweit üben; A: auf dem Brett drehen; B: an der hinteren Hand ziehen und so helfen, auf der Nase zu drehen; danach ohne Hilfe probieren
- Turn to Noseslide: im Walzerturn die Hüfte über das vordere gebeugte Bein kippen, um das Tail zu entlasten (Slide)
- Während Noseturn kurz/lang sliden
- Wettbewerb einbauen (Wer fährt am meisten Noseturns und Switch-Noseturns hintereinander? Wer schafft den höchsten Noseturn?)
- Backside Noseturn (von Fersenkante zu Fersenkante) ausführen

Zusatzinformation, Tipp:

- Das Brett aus dem belasteten Fussgelenk umkanten
- Oberkörper aufrecht halten
- Die Drehung von den Schultern über die Hüfte auf das Brett übertragen (Rumpfspannung)

[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