

Snowboard – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: In stabiler Position fahren und bremsen

Eine stabile Grundposition ermöglicht den Snowboarderinnen, das Gleichgewicht zu halten und jederzeit zu reagieren. Sie zeichnet sich durch gebeugte Gelenke in den unteren Extremitäten und einen aufrechten Oberkörper aus. Bei den unterschiedlichen Fahr- und Bremsformen wie Fullbase-Fahren, Gerutscht- oder Geschnitten-Fahren, erhöhen, halten oder verringern die Snowboarder das Tempo. Diese Erscheinungsform ist die Grundlage für sicheres Snowboarden.

Inhaltsverzeichnis



Pony reiten

(Grundposition)



Die Teilnehmenden entwickeln spielerisch das Gefühl für eine stabile und sichere Grundposition.

Die Hälfte der Kinder und Jugendlichen nehmen angeschnallt an ihr Snowboard eine Position ein, als würden sie auf einem kleinen Pony sitzen. Die anderen stossen und ziehen die Ponys in der Ebene herum. Auf ein Signal werden die Rollen getauscht.

Variationen

- Die vordere Hand über Nase, die hintere über Tail halten
- Zu zweit mit angeschnalltem Brett versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen (Hände aneinanderdrücken)

Zusatzinformation, Tipp:

- Für eine stabile Grundposition die Knie in Richtung Zehen beugen, den Körperschwerpunkt (ca. Bauchnabel) mittig über dem Brett, den Oberkörper aufrecht halten
- Genügend Zeit investieren, um eine stabile Grundposition zu entwickeln
- Insbesondere Mädchen, die anatomisch eher zu X-Beinen neigen, immer wieder unterstützen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Rodeo reiten

(Brettgewöhnung)

Die Kinder und Jugendlichen erfahren, wie sich Kernbewegungen auf das Snowboard auswirken. Sie lernen auch, wie sie mit geschicktem Umfallen das Verletzungsrisiko erheblich verringern und wie sie eigenständig aufstehen.

Die Kinder und Jugendlichen stehen im Kreis in der Grundposition. Sie sind am Brett angeschnallt. Zuerst üben sie geschickt umzufallen und aufzustehen. Danach führen sie eine Kernbewegung nach der anderen aus und kehren wieder in die Grundposition zurück.

Variationen

- Das Brett auf dem Schnee so weit wie möglich drehen
- Hochspringen und möglichst leise landen
- Zu Nose und Tail wechselnd hin und her kippen und so vorwärtsbewegen
- Auf Zehen- und Fersenkante balancieren
- Lange in Nose- und Tailpress verharren
- Mit den Füßen das Brett verdrehen (Torsion)

Zusatzinformation, Tipp:

- Sich beim Umfallen aus dem Stand ganz klein machen und über den Rücken abrollen; die Arme dabei am Körper halten; nach vorne klein machen und auf den Ellbogen landen
- Um leichter aufstehen zu können, am Boden über den Rücken auf die Knie drehen

Autobahn

(Fullbase-Fahren)

Die Kinder und Jugendlichen erlernen sicher das Fullbase-Fahren.

Die Kinder und Jugendlichen zeichnen mit ihrem Brett Autobahnspuren in den Schnee. Sie starten in leicht abfallendem und auslaufendem Gelände und fahren Fullbase, bis sie in der Ebene stillstehen. Du kannst ihnen helfen, indem du deinen Fuss vor die Nase stellst. In der Falllinie stehend, nehmen die Lernenden die Grundposition ein. Du nimmst den Fuss weg und sie fahren in optimaler Position los.

Variationen

- Abwechslungsweise in tiefer/hohem Grundposition fahren
- Beide Fussflächen ganz auf dem Boden spüren
- Die Spur direkt neben der vorherigen zeichnen
- Während der Fahrt einen Gegenstand fangen und wieder zurückwerfen
- An einem markierten Ort in der Fläche zum Stillstand kommen

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Arme über Nase und Tail halten
- Die ersten Versuche mit tiefer Geschwindigkeit fahren und nur starten, wenn der Weg frei ist
- Beim Aufstehen aus dem Sitzen die Füsse möglichst stark anwinkeln, um ein Wegrutschen des Bretts zu verhindern; die Beine erst strecken, wenn der Körperschwerpunkt über dem Brett ist

Früchte pressen

(Gerutscht-Fahren in der Falllinie und Traverse)

Die Kinder und Jugendlichen erlernen das Rutschen mit kontrollierter Geschwindigkeit und in verschiedene Richtungen.

Die Lernenden stehen auf der Fersenkante und senken dosiert die Zehen beider Füsse. Sie pressen so virtuelle Früchte unter dem Snowboard aus. Beim Pressen beginnt das Snowboard zu rutschen. Die Kinder und Jugendlichen erleben, was passiert, wenn sie die Frucht nur unter dem vorderen Fuss zerquetschen, und tauschen sich dazu aus. Danach dasselbe auf der Zehenkante ausführen.

Variationen

- Tempo variieren

- Rutschen–Stoppen–Rutschen–Stoppen synchron zu zweit
- Deinen Handzeichen folgen (rechts – links – geradeaus rutschen)
- Während des Rutschens mehrere Male einen Ball zuwerfen, fangen und wieder zurückwerfen
- Eine Traverse mehr als bei der letzten Fahrt schaffen (Pistenrand zu Pistenrand)
- «Zeitung lesen»: den Hang hinunterrutschen und stillstehen, wenn du dich umdrehst; wer sich noch bewegt, muss einmal aussetzen (sitzen bleiben)

Zusatzinformation, Tipp:

- Rutschen in der Falllinie mit aufrechtem Oberkörper
- Beim Rutschen in der Traverse die Torsion nutzen (Abkanten im vorderen und Aufkanten im hinteren Bereich des Bretts)
- Hilfestellung: Rutschen auf Fersenkante von vorne an Händen oder von hinten an Schultern stabilisieren
- Weitere Metaphern:
 - den Hang auf der Fersenkante mit Butter bestreichen, danach auf der Zehenkante Honig verteilen
 - unter den Zehen beziehungsweise Fersen Farbe anbringen; den Hang im Zickzack damit einfärben

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Warme Füsse

(Fullbase zu Gerutscht-Fahren)

Die Kinder und Jugendlichen erfahren den zweiten Teil des Schwunges vom Fullbase-Fahren ins Rutschen.

Um die Füsse warm zu halten, heben die Kinder und Jugendlichen während der Fullbase-Fahrt zuerst die Zehen des vorderen Fusses und dann die Zehen des hinteren Fusses vom kalten Schnee ab. Wenn das funktioniert, machen sie dasselbe mit den Fersen.

Variationen

- Mit der vorderen Hand auf einen bestimmten Punkt im Tal, danach auf einen Punkt am Pistenrand zeigen
- Bis zu einem vorgegebenen Punkt Fullbase fahren, anschliessend den Markierungen rutschend folgen
- Einer vorgegebenen Spur folgen

Zusatzinformation, Tipp:

- Drehung des Brettes durch die Füsse und Knie auslösen

- Arme als Drehhilfe benutzen
- Tiefe stabile Grundposition halten
- Weitere Metapher: Mit einer imaginären Lampe am Bauch und am Rücken die Gruppe oben am Hang und dich unten am Hang anleuchten

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Anschleichen

(Gerutscht- zu Fullbase-Fahren)

Die Kinder und Jugendlichen erfahren den Ersten Teil des Schwunges vom Gerutscht- zum Fullbase-Fahren.

Um nicht entdeckt zu werden schleichen sich die Kinder und Jugendlichen in tiefer Position rutschend dem Zielort an. Sobald sie ihn erreicht haben, fahren sie Fullbase möglichst schnell ins Tal. Wenn es auf der Fersenkante funktioniert, auf der Zehenkante starten.

Variationen

- Mit dem Brett feine Girlanden in der Traverse in den Schnee zeichnen
- Mit der vorderen Hand auf einen Punkt am Pistenrand zeigen, danach auf einen bestimmten Punkt im Tal
- Nach dem Anschleichen, mutig auf dem vorderen Fuss stehen und ins Tal fahren
- Gerutscht zu Fullbase und Fullbase zu Gerutscht in der gleichen Abfahrt kombinieren

Zusatzinformation, Tipp:

- Das Drehen vom Gerutscht-Fahren zum Fullbase-Fahren als Beginn jedes Schwungs nutzen
- Während des Vorzeigens mit den Händen zeigen, was mit den Füßen passiert
- Einmal von der Fersen-, einmal von der Zehenkante aus starten
- Weitere Metaphern:
 - Aus dem Gerutscht-Fahren in der Traverse auf der Fersenkante mit den Zehen des vorderen Fusses «das Gaspedal» drücken (Torsion); warten, bis sich das Brett in die Falllinie dreht
 - In der Traversenfahrt eine Frucht / einen Schwamm unter dem vorderen Fuss zerquetschen (vorderer Fuss ist zusätzlich belastet, unterstützt das Abkanten)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Den Fussball kicken

(Speedcheck)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, schnell und kontrolliert ihre Geschwindigkeit zu regulieren.

Die Kinder und Jugendlichen kicken einen imaginären Fussball mit den Zehen oder der Ferse des hinteren Fusses weg. Damit stellen sie das Brett quer und können die Geschwindigkeit kontrollieren. Sie üben den Kick zuerst im Stand ohne Brett, danach führen sie erste Speedchecks in der Traverse auf der Kante fahrend durch. Am Ende üben sie den Speedcheck aus der Falllinie und auf beide Seiten.

Variationen

- Schneller/langsamer ausführen
- Bei vorgegebenen Markierungen ausführen
- Zu zweit synchron ausführen: die hintere Person gibt das Kommando

Zusatzinformation, Tipp:

- Den Oberkörper vorbereiten (unterstützt das Gegendrehen)
- Der Blick konstant in Fahrtrichtung halten
- In flachem Gelände ausführen

[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