

Gleiten & Fahren Winter

Rodeln



Aufbauend auf die Basics folgen für fortgeschrittene Rodler Übungen und Knotenpunkte, um den Rodelsport schneller und sportlicher ausüben zu können.

1/2 Advanced

Lenktechnik

Bei der Lenktechnik gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Lenken im Liegen über die Hand
- Lenken mit aufgerichtetem Körper und Handeinsatz

Die Erklärungen erfolgen anhand einer leichten Linkskurve.



Knotenpunkte über die Hand

- » Druck mit rechtem Bein gegen das rechte Horn
- » Druck auf mittlere Höhe
- » Entlastung des linken Beines
- » Zug am Innenhorn über den Lenkriemen nach außen/hinten
- » Oberkörper neigt sich als Unterstützung leicht nach innen
- » Rechte Hüfte schiebt nach vorne/unten

Notiz

1/2 Advanced

Weitere Lenktechnik



Knotenpunkte mit aufgerichtetem Körper mit Handeinsatz

- » Druck mit rechtem Bein gegen das rechte Horn
- » Zug am Innenhorn über den Lenkriemen nach außen/hinten
- » Rechte Hüfte schiebt nach vorne/unten
- » Oberkörper richtet sich ca. 45° auf
- » Starke Gewichtsverlagerung nach innen
- » Innere Schulter muss deutlich über die innere Kufe kommen
- » Hand wird im Schnee aufgesetzt

Notiz

2/2 Advanced

Bremsen

Das Bremsen erfolgt gleich wie in der Basisausbildung. Fortgeschrittene Rodler bzw. Rennrodler tragen tw. Bremsgrödel (=Bremshilfen).



Knotenpunkte fortgeschritten

- » Oberkörper etwas mehr als 45° aufrichten
- » Eine Hand mit Kontakt am Lenkriemen
- » Fußsohlen flächig aufsetzen
- » Oberkörper leicht nach außen neigen

Knotenpunkt Notbremsung

(siehe Rodeln I)

- » Rodel an den Lenkholmen fassen
- » An den Lenkholmen die Rodel nach oben Richtung Oberkörper ziehen

Achtung! Meistens wird nur geschliffen nicht gebremst

Bahnsprache

Andrehen

Mit viel Richtung inkl. Rutschphase in die Kurve fahren

Abdrehen

Rodel bricht bei der Einfahrt oder im Verlauf der Kurve unkontrolliert aus

Nachdrehen

Im Verlauf der Kurve verstärkter Lenkeinsatz um die Linie zu korrigieren

Bremsen

Starke Bremswirkung

Schleifen

Schwache Bremswirkung

Tasten

Schwacher und sehr kurzer Bremsweg

Mit Zug fahren

Ohne Drift- und Rutschphase die Kurve fahren

Zu früh / zu spät

auf den Einfahrtspunkt einer Kurve bezogen

Spielerischer Ansatz

Schlittenhindernisstaffel

Schlitten = Hindernis muss übersprungen oder umlaufen (Slalom) werden

Tatzeln

Starten mit kurzen schnellen Bewegungen der Finger im Schnee sitzend

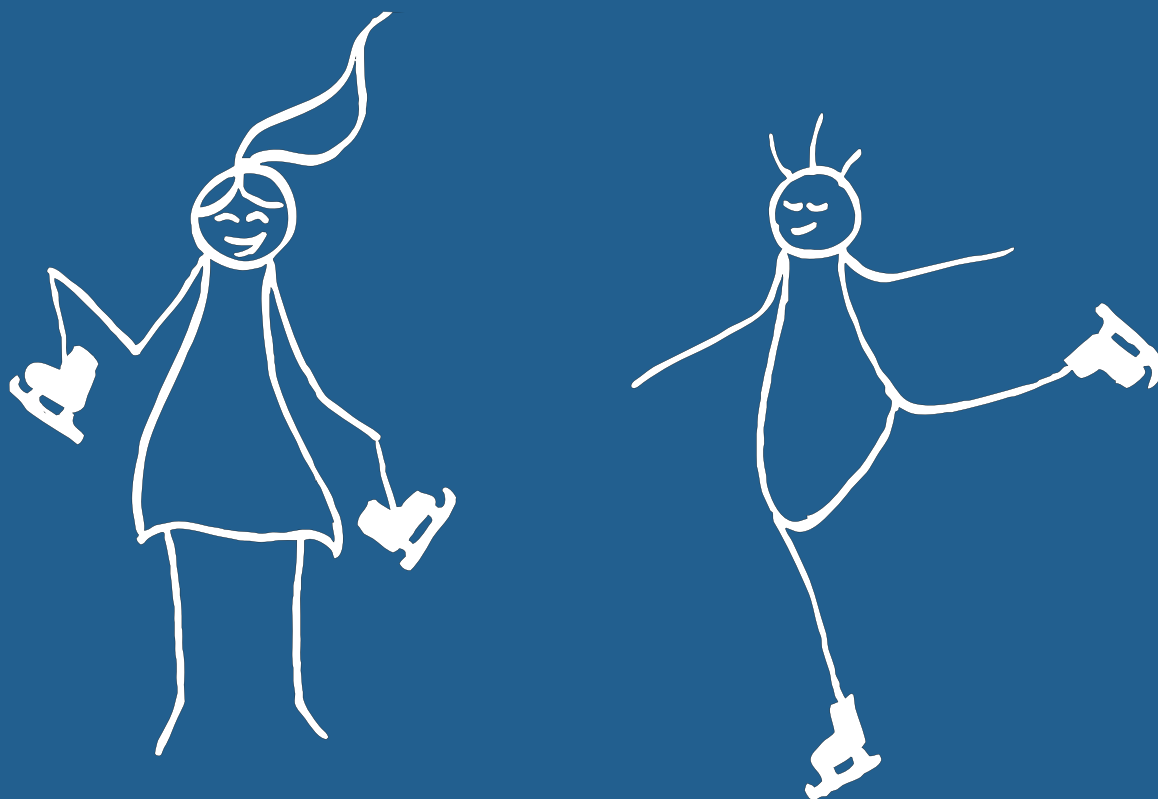
Liegend in Rückenlage oder im Sitzen

Im Verlauf der Kurve verstärkter Lenkeinsatz um die Linie zu korrigieren

- Transport: Aufnehmen und Hinlegen von Gegenständen während dem Fahren
- 2 Schlitten fahren nebeneinander. Gegenseitig Schneebälle zuwerfen / abschießen
- Verkehrsspiel: am Hangende / Auslauf steht ein Verkehrspolizist (Kind/Lehrer) und zeigt die Richtung an, in welche gefahren werden muss (Reaktion und Lenktechnik)

Gleiten & Fahren Winter

Eislaufen



Übersetzen vorwärts im Kreis und auf der Geraden, Übersetzen rückwärts, Gleichgewichtsübungen und Sprünge sind die ersten Schritte zu einem/r fortgeschrittenen Eisprinzen/Eisprinzessin.

1/4 Advanced

Übersetzen vorwärts (im Kreis)

Diese Technik dient der Geschwindigkeitsaufnahme wenn man auf einem Kreisbogen läuft.



Video-QR

Übung 1 Übersetzen im Kreis



Knotenpunkte

- » Auf einem Kreis vorwärts fahren
- » Füße parallel stellen
- » Körperschwerpunkt senken
- » Nur noch mit dem äußeren Fuß schräg nach hinten von der Kante abstoßen
- » Nach jedem Abstoß Füße wieder parallel schließen
- » Beide Seiten üben



Video-QR

Übung 2 Übersetzen auf der Geraden



Knotenpunkte

- » Vorwärts fahren und die Füße kreuzen
- » mal links über rechts
- » mal rechts über links kreuzen

Achterform übersetzen

- » *Einen Kreis fahren, mit links über rechts überkreuzen*
- » *Zweiten Kreis mit rechts über links*
- » *Kreuzpunkt soll immer ident sein*

Hinweis: Achterform übersetzen

- Einen Kreis fahren, mit links über rechts überkreuzen
- Zweiten Kreis mit rechts über links
- Kreuzpunkt soll immer ident sein



2 Advanced
/4

Übersetzen rückwärts (im Kreis)



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Rückwärtsfahren
- » Außenbein übersetzen
- » Blick auf die Kurveninnenseite
- » auf kreisinnerem Fuß auf der Außenkante gleiten

Hinweis: mit Hütchen einen Kreis machen, um diesen rückwärts übersetzen



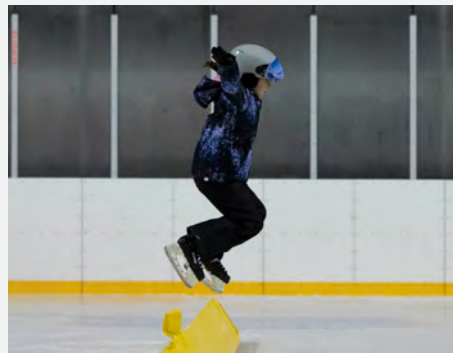
3 Advanced
3/4

Springen



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Absprung von beiden Beinen mit Landung auf beiden Beinen vorwärts
- » Zuerst mit Anhalten an der Bande dann freie Sprünge
- » Genügend Platz zum Bewegen (Sturzraum)
- » Linien überspringen: beidbeiniger Absprung, Hände nach vorne, Landung abfedern



Hinweis: Arme dürfen nur bis auf Schulterhöhe nach oben bewegt werden ansonsten Sturzgefahr nach hinten
Steigerung: Hockeyschläger, kleine Hindernisse (Banden) überspringen

4 Advanced
4/4

Gleichgewicht



Knotenpunkte

- » Auf einem Bein so weit wie möglich fahren
- » Auf einem Bein gleiten und das Spielbein vor und zurück schwingen
- » seitlich schwingen
- » Auf einem Bein vorwärts Schlangenlinien fahren
- » Rückwärts auf einem Bein fahren
- » Rückwärts auf einem Bein fahren und auf vorwärts drehen

Notiz

Spielerischer Ansatz

*Komm mit - Lauf weg*

Kreis mit Handstellung (max. 6 Kinder pro Kreis)

Puckkreis: Einen Puck aufs Eis legen und um den Puck herum kreiseln, dabei nur den kreisäußeren Fuß zum Abstoßen benutzen

*Fangen*

Drei Schüler erhalten ein rotes Spielabzeichen (Fängerteam) und fangen nun möglichst rasch alle anderen Mitspieler. Wer gefangen ist, geht zum Spielleiter. Dieser stoppt die Zeit, bis alle gefangen sind. Dann kommt das nächste Fängerteam an die Reihe. Welches Fängerteam braucht am wenigsten Zeit, um alle Mitspieler zu fangen?

*Das Los entscheidet*

Jedes Paar zieht einen Loszettel aus einem Behälter. Gemeinsam löst es die darauf genannte Aufgabe (z.B. durch einen Slalom fahren oder eine große Runde laufen). Das Spiel dauert so lange, bis alle Loszettel gezogen sind.

*Statuen*

Drei Schüler bilden eine Gruppe. Zwei Bildhauer formen den dritten Schüler zu einer Statue und schieben diese über eine bestimmte Strecke. Dort werden die Rollen getauscht.

*Atomspiel*

Alle bewegen sich frei innerhalb eines Feldes. Der Spielleiter ruft eine Zahl zwischen eins und drei. Diese Zahl bestimmt die Anzahl der Kinder, welche sich nun zu einer Kleingruppe zusammen finden, einen Kreis formen und sich an den Händen fassen. Die gebildeten Teams drehen sich im Kreis (Gesicht und Oberkörper zum Kreiszentrum). Nachher trennt sich die Gruppe wieder und wartet auf eine neue Zahl des Spielleiters.

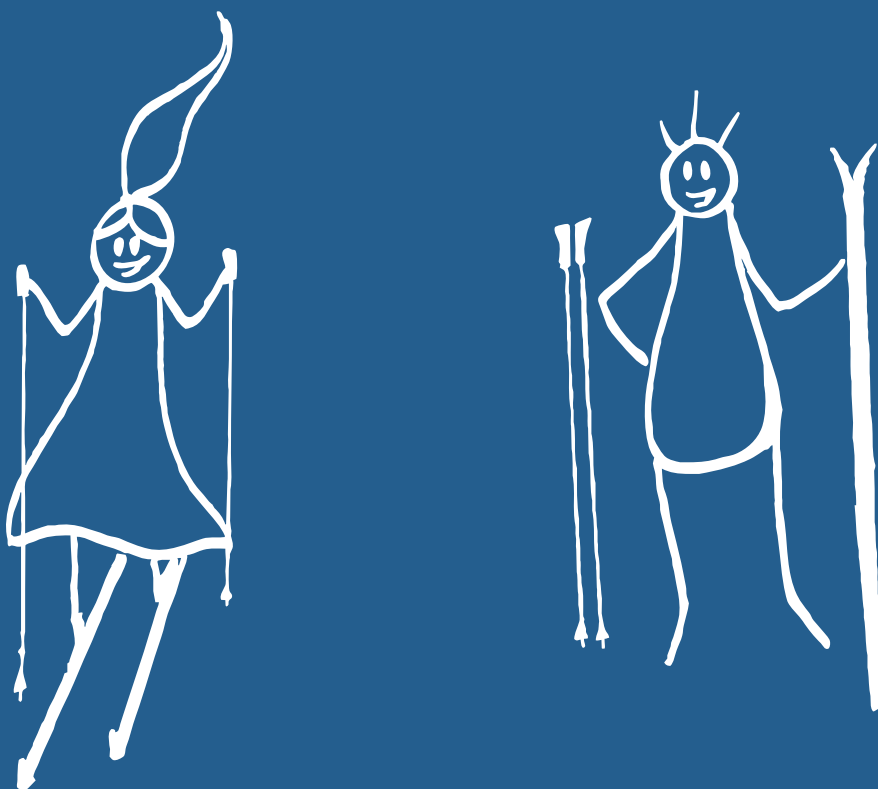
*Guten Tag Herr Eismeister*

Die Spieler bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Ein Spieler fährt außen um den Kreis herum und tippt beim Vorbeifahren einem anderen Spieler auf den Rücken. Dieser startet sofort in die Gegenrichtung los. Sobald sich die Spieler begegnen, geben sie sich die Hand und begrüßen sich dreimal mit den Worten „Guten Tag Herr Eismeister“ und versuchen danach möglichst schnell in der gebildeten Lücke zu landen. Wer zuerst in der Lücke ist, hat gewonnen. Der andere Spieler fährt jetzt um die Gruppe herum. Die Kreisspieler können sich ebenfalls langsam bewegen. Dies erhöht die Intensität des Spiels.



Gleiten & Fahren Winter

Langlaufen - Klassisch



Das **klassische** Langlaufen ist eine großartige Gleitsportart. Diese erfordert eine hohe Konzentration, ein gutes Gleichgewicht und eine ausgebildete Koordination.

1 Advanced
1/4

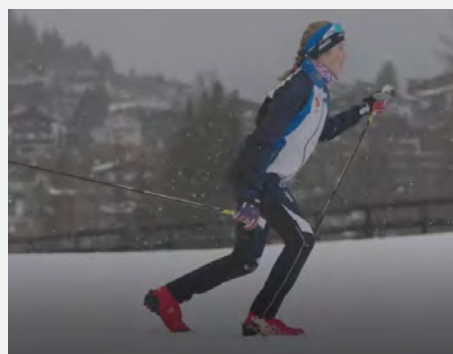
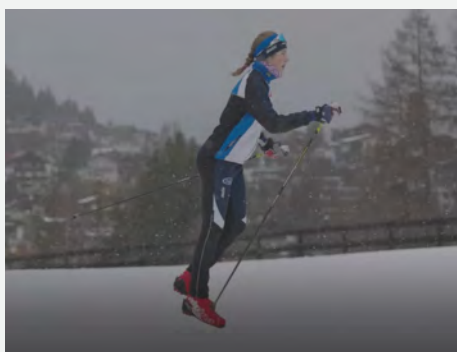
Diagonalschritt im Gehen

die Arme und Beine schwingen diagonal zueinander



Video-QR

Übung 1 Imitationsprünge



Knotenpunkte

- » auf einem Bein (z.B. Li) stehen, der rechte Arm ist vorne, dann springt man aufs rechte Bein und der andere Arm kommt nach vorne
- » Kontrastübungen zur Mittellage

Notiz

2/4 Advanced

Diagonalschritt im Gleiten

gleichmäßig und abwechselnd wird das Körpergewicht von einem Bein aufs andere verlagert. Im Grunde ist der klassische Stil der normalen Gehbewegung sehr ähnlich



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Beide Ski sind in der Spur
- » Nun mit einem Bein nach hinten abdrücken und mit dem gegenüberliegenden Stock einen Stockeinsatz nach hinten durchziehen
- » Anfänger: Fuß nach dem Abdruck wieder schön nach vorne bringen, um beim nächsten Abdruck beide Füße mindestens auf gleicher Höhe haben
- » Fortgeschritten: mit Stockeinsatz
- » Das hintere Bein wird leicht angehoben, sodass nur mehr die Skispitze in der Spur ist
- » Auf dem vorderen Bein gleiten
- » Auf der anderen Seite wiederholen

Hinweis: Gleitphase → bietet sich wieder super für **Rhythmuskombinationen** an: Ber-, Ser-Rhythmus
Schwerer: Beim Gleiten einen kleinen Sprung auf dem Gleitbein, Kniebeuge, vorne/hinten Klatschen



2 Advanced
/4

Weitere Übungen



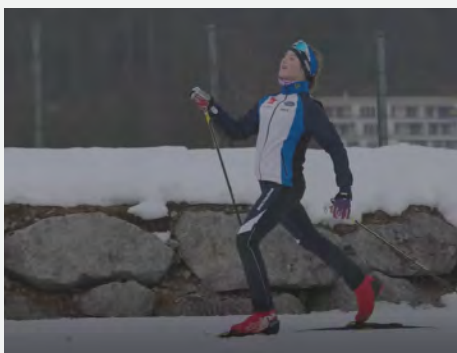
Video-QR

Übung 1 Kontrastübungen



Knotenpunkte

- » Groß/Klein
- » "Steife Beine"
- » Extrem nach unten gehen bei jedem Abdruck
- » Oberkörper weit vorne hinten (fast Hohlkreuz)
- » Abdruck vorne/hinten
- » Frequenz schnell/langsam



Notiz

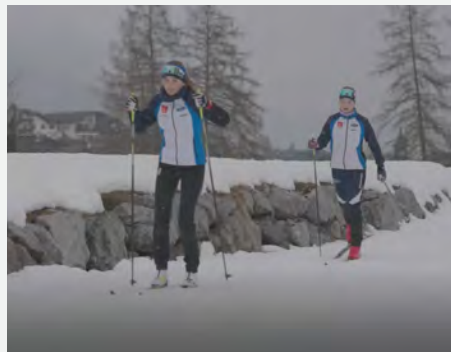
3 Advanced
/4

Spurwechsel



Video-QR

Übung 1 Wichtig zum Überholen



Knotenpunkte

- » Es wird auf beiden Ski gefahren
- » Der Fuß welcher näher an der neuen Spur ist wird zuerst aus der Spur gehoben, anschließend wird der zweite Fuß nachgestellt
- » Nun den ersten Fuß in die innere Spur der neuen Spur stellen und den anderen Fuß in die Äußere
- » Weiterfahren
- » In beide Richtungen üben
- » Im Parcours: Wenn zwei oder mehr Spuren vorhanden sind, die Spur mit Hüttchen blockieren und vor dem Hüttchen muss die Spur gewechselt werden

Notiz



4/4 Advanced

Bergauf



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Klassisch weiter fahren im Diagonalschritt
- » Keine Gleitphase
- » Hohe Frequenz
- » Sogar leicht gesprungen, wenn der Ski fast keinen Halt mehr im Schnee hat



Video-QR

Übung 2



Knotenpunkte

- » Wenn nach hinten gerutscht wird, wird der **Grätenschritt** angewendet
- » Beide Ski aus der Spur nehmen
- » Die Skienden zusammen, die Skispitzen auseinander, V-Stellung
- » Ski auf die Innenkanten kippen
- » Auf den Innenkanten hochgehen

Notiz

Spielerischer Ansatz - Klassisch

Schattenfahren

Zwei Kinder fahren in einer Spur hintereinander, Kind A fährt vorne und macht eine klassische Langlauftechnik vor (Doppelstockschübe, langes Gleiten, Spurwechsel, ...) Kind B fährt hinten und kopiert alles, was Kind A macht

Staffel

Es werden zwei Teams gebildet, nacheinander fahren die Kinder so schnell wie möglich eine bestimmte Strecke und übergeben anschließend an das nächste Teammitglied

Variation: Bergauf-Bergab: Die Staffelstrecke geht einen Anstieg hinauf, oben wird umgedreht und wieder heruntergefahren, das nächste Kind darf erst losfahren, wenn Kind A sicher gebremst hat

Überholspur

Es wird eine Schlange gebildet, alle Kinder fahren in einer Spur hintereinander, immer das letzte Kind steigt in die „Überholspur“ um und überholt die Schlange, vorne reit es sich wieder in die Schlange ein

Variation: Ausdauertraining: Das hinterste Kind darf immer erst dann losstarten, wenn das vorherige Kind sich vorne wieder eingereiht hat. Es wird gefahren, bis alle Kinder einmal in der Überholspur waren.

Gleiten & Fahren Winter

Ski alpin



Von der Piste geht es nun in die Buckelpiste bzw. in leicht verspurtes Gelände.
Technikübungen runden den Advanced Ski Teil ab.

Advanced
1/3

Waldbahnen und Buckelpiste

Früh übt sich! Waldwege machen locker und schulen automatisch das alpine Fahrverhalten. Bereits mit Kindern das Geländefahren in angepasstem Gelände üben.



Video-QR

Übung 1 Buckelpiste



Knotenpunkte

- » Knie beim Auffahren auf den Buckel beugen
- » Stockeinsatz kurz vor dem Wellenscheitel
- » Auf dem Wellenscheitel die Ski umkanten und drehen
- » Beine drehend ins Wellental strecken
- » Aufbau des alpinen Fahrverhaltens
- » Angepasstes Steuern



Video-QR

Übung 2 Vorübung Schrägfahrt über die Buckel



Knotenpunkte

- » aktives Beugen und Strecken der Beine

Aufbau:

- » leichte Waldwege
- » kleine Wellenbahnen

Advanced
2/3

Technikübungen



Video-QR

Übung 1

**Übungen für das Gleichgewicht in Vor- bzw. Rückrichtung
(ohne Hilfsmittel)**



Übungen

- » Arme „ausschalten“:
 - Arme vor oder hinter dem Körper verschränken
 - Arme in die Hüfte stemmen (Daumen hinten ist gegen Rücklage und Daumen vorne hilft bei starker Vorlage)
 - Hände seitlich an den Helm drücken
 - Hände vor dem Körper zusammendrücken

- » „Flieger“:
 - Arme seitlich ausstrecken
 - Arme sind dabei parallel zum Hang

- » Kontrastübungen:
 - Körperschwerpunkt weit nach vorne bringen
 - Körperschwerpunkt weit nach hinten pendeln

Notiz

Advanced
2/3

Technikübungen



Video-QR

Übung 2

Übungen für das Gleichgewicht in Vor- bzw. Rückrichtung (mit Skistöcken)



Übungen

- » Skistock waagrecht hinter dem Rücken/ am Gesäß halten
- » Skistock in Vorhalte (parallel zum Hang)
- » Skistock vor dem Körper auf dem Handrücken balancieren
- » Beckenzange:
ein Stock vor dem Körper / ein Stock hinter dem Körper und seitlich die Arme einklemmen
- » Doppelfühler:
Skistockende während des Schwunges fest in den Schnee drücken
- » Kerze:
Skistöcke vor dem Körper senkrecht halten.
Stockende zeigt zum Himmel.

Notiz



Video-QR

Übung 3 Übungen für das Gleichgewicht in Vor- bzw. Rückrichtung (mit Theraband oder Seil)



Übungen

- » Theraband oder Seil um das Gesäß legen und beim Entlasten nach vorne ziehen
- » Theraband in die Kniekehle, Zug nach vorne ausüben
- » Theraband am Rücken (Schulterhöhe), Arme ziehen nach vorne
- » Theraband oder Seil mit Spannung in Vorhalte



Video-QR

Übung 4 Übungen für das Gleichgewicht in Seitrichtung



Übungen

- » „Schweizer Kreuz“: Innenski anheben, nur Skispitze hat Schneekontakt
Schwerer: Innenski über den Außenski halten (Skispitze in Bodennähe)
- » "Skistock übergeben": Bergseitiger Stock in Vorhalte und Talhand an die Hüfte/ beim Entlasten wird der Stock hinter dem Rücken übergeben
- » „Jäger mit Hund“: Bergseitigen Stock über die Schulter legen, mit talseitigem Stock Linie im Schnee ziehen
- » Talseitiges Linienziehen mit den Skistöcken

Advanced
2/3

Technikübungen



Video-QR

Übung 5

Übungen zum Erlernen der Entlastungsbewegung



Übungen

- » Über Torstangen springen
- » Sprunggelenk in der Schrägfahrt aktiv beugen und strecken (Skischuhschnallen öffnen)
- » Sprung beim Entlasten, zusätzlich mit den Händen vor dem OK klatschen
- » Beim Entlasten hinter dem Rücken bzw. dem Gesäß die Hände zusammenklatschen; anschließend die Hände schnell nach vorne bringen
- » In der Schrägfahrt in „höhere Spur“ steigen

Notiz



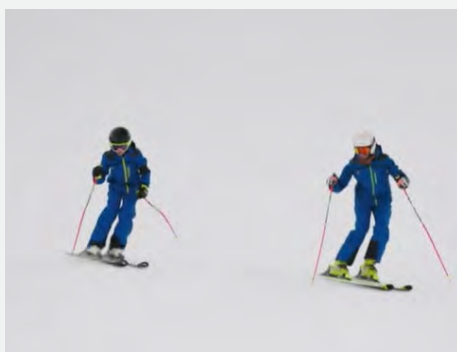
Advanced
2/3

Technikübungen



Video-QR

Übung 6 Partnerübungen zur Rhythmusschulung



Übungen

- » Die gleiche Spur nachfahren
- » Synchron neben- oder hintereinander fahren
- » Mit Handgeben/Seil/Ring fahren
- » Gegenseitiges Überholen
- » „Walzertanzen“: gegenüberstellen und an Händen greifen, beim Bergabfahren kreiseln

Notiz

2/3 Advanced

Technikübungen

Stangengebundene Übungs- und Trainingsformen im flachen Gelände in rhythmischer Form zum Einstieg fahren.



Video-QR

Übung 7

Stabis, Pinsel, Boysläufe, Hütchen



Hinweis:

- In der Kurssetzung variieren:
- rhythmisch / unrhythmisch
 - drehend / direkt
 - eng / weit

Übungen

- » Als Trichter gesteckt, Variationen fahren:
 - Fahren in der Markierung
 - Rechts/links Tore umfahren
 - Nur auf einer Seite im Slalom durchfahren
- » Minikipp-Parkour: auch hier variieren (normal durchfahren, Schattenfahren, nur rechte Seite durchfahren, eine Seite mit Zwischenschwung durchfahren, etc.)

Notiz

Weitere Übungen aus dem Technikprogramm sind beispielsweise:

Übungen für offene Skiführung, Innenskikanten

- » Theraband um die Knie binden, leichter Zug nach außen
- » Stock vor den Knien halten – mit den Daumen Spurbreite vorgeben und Knieumlegen steuern
- » Hände auf die Knie (Innenhand an die Innenseite des Bergknies legen und leicht nach innen drücken)
- » Hände überkreuzt auf die Knie legen und das Innenknie leicht nach innen drücken
- » Hände von außen in die Kniekehle legen und leicht nach innen drücken
- » Bewusst die Spurbreite variieren (extrem weite Skiführung vs. extrem schmale Skiführung)

Hinweis:

- keine Bälle etc zwischen die Knie einklemmen, dadurch wird genau das Gegenteil erreicht
- Übungen im flachen Gelände ausführen

Koordinative Übungen

- » Arme beim Kurzschnellen vorwärts, rückwärts oder gegengleich kreisen
- » In die Hände klatschen, z.B. „we will rock you“
- » Verschiedene Armpositionen einnehmen
- » Bauch streicheln, Kopf klopfen

Notiz

Advanced
3/3

Stocheinsatz

Der Stocheinsatz dient als Rhythmus-, Entlastungs-, und Drehhilfe.



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Setzen des Stocheinsatzes im Stand (im vorderen Drittel des Skis = zwischen Skispitze und Bindung)
- » Bewegung aus Hand- und Ellbogengelenk

Aufbau

- » Im Stand Platzierungsübungen
- » In der Schrägfahrt mehrmals talseitig einen Stocheinsatz setzen
- » In der Schrägfahrt beim Platzieren eine Hochbewegung und danach eine Tiefbewegung

Notiz

Spielerischer Ansatz

Schwalbe

Die Arme seitlich rausnehmen, die Talhand näher zum Schnee bringen, die Berghand zum Himmel zeigen lassen

Model

Hände in die Hüfte stützen

Gefangener

Hände hinter dem Rücken verschränken

Kellner

Hände nach vorne strecken, Handflächen nach oben

Storch

Bergski nach der Kurve so früh wie möglich anheben

Schattenfahren

Das vordere Kind fährt vor, das hintere Kind muss die Spur halten. Schwieriger wird es, wenn das vordere Kind noch Übungen einbaut

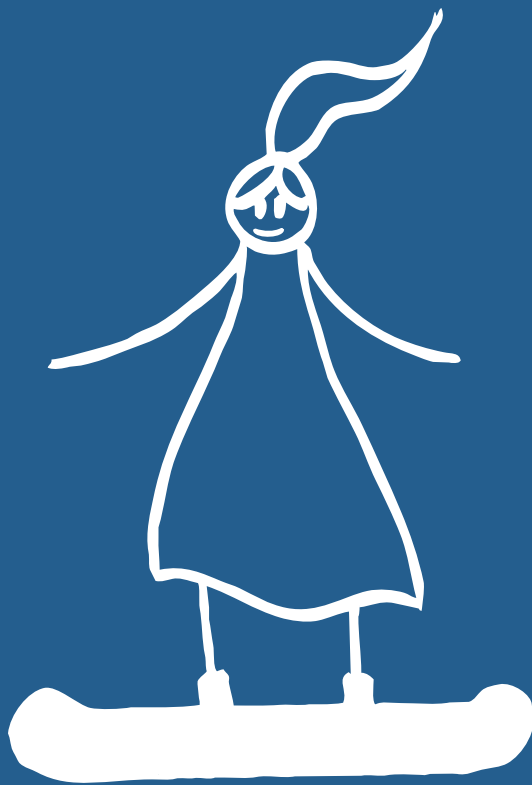
Sprungcompetition

Wer springt in der Querfahrt am höchsten/am öftesten...?
Über Stäbe/Skistöcke im Fahren springen

Aufholjagd

Ein Kind startet mit etwas Vorsprung, das zweite Kind versucht so nah wie möglich an das vordere Kind heranzukommen. Dabei muss die Spur gehalten werden.

Gleiten & Fahren Winter
Snowboard



Beidbeinige Absprünge, Wheelie, Olly, Nose Roll, Frontside Noseturn, 180 auf der Piste... es geht in die Welt des Freestylens. Weiters lernt ihr Schanzen und Kicker kennen.

1/3 Advanced

Erste Tricks



Video-QR

Übung 1 Beidbeiniger Absprung auf der Piste



Hinweis: Wenn die Beine im Flug angezogen sind und die Körperspannung gehalten wird, ist die Position stabiler, Auf flacher Ebene im Stand zuerst als Trockenübung starten, dann Geschwindigkeit steigern

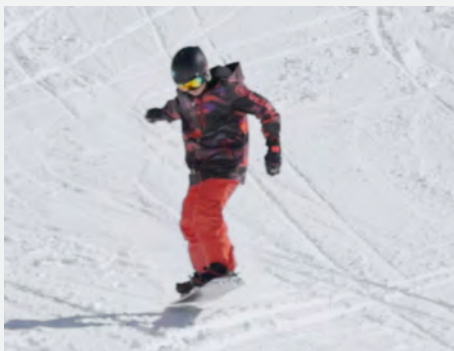
Knotenpunkte

- » Tief in die Knie gehen
- » Position zentral über dem Snowboard
- » Mit beiden Beinen kräftig abspringen
- » Landung mit den Knien abfedern



Video-QR

Übung 2 Wheelie



Hinweis:

- erst im Stand, dann im Fahren
- einfacher, wenn hinterer Arm auch hinter das Tail gebracht wird
- Nose Wheelie: Bewegung gleich, nur wird Gewicht auf Nose verlagert

Knotenpunkte

- » Gewichtsverlagerung in Richtung des Tail, v.a. durch Hüftbewegung
- » Das vordere Bein sollte gestreckt sein und das hintere gerade (nicht nach vorne) geknickt
- » Gewicht auf dem ganzen hinteren Fuß
- » Ziel: Nose in die Luft

1/3 Advanced

Weitere Tricks



Video-QR

Übung 3 Ollie



Knotenpunkte

- » Verlagerung des Gewichts auf die Tail des Snowboards bis sich die Nose nach oben bewegt (ähnlich wie Tailpress)
- » Absprung über Tail
- » Landung auf beiden Beinen mit Gewicht zwischen den Bindungen

Vorübung:

- » Im Stand Bewegung mit/ohne Brett üben
- » auf dem Tail wippen und von belastendem Bein abspringen
- » bei leichtem Gefälle abspringen: mit vorderer / hinterer Hand an einem unsichtbaren Seil das Board nach oben ziehen, von belastendem Bein abspringen

Variation:

- » Nollie: Bewegungsausführung generell wie bei Ollie, nur Absprungbewegung diesmal über das vordere Bein.

Notiz

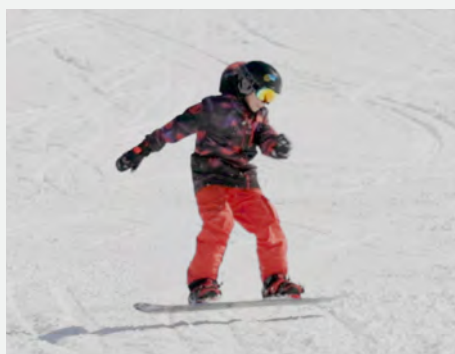
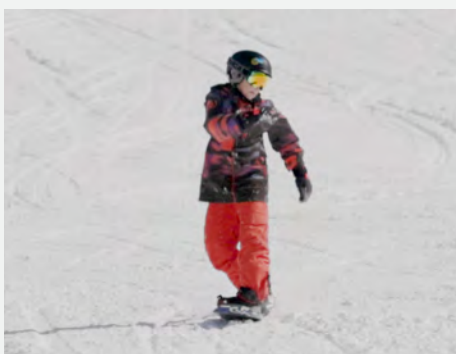
1/3 Advanced

Weitere Tricks



Video-QR

Übung 4 180 auf der Piste



Knotenpunkte

- » Für Tail-Roll am besten switch anfahren
- » Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein
- » Hinteres Bein anheben
- » Über die Frontside nach vorne ziehen

Hinweis: erst das Brett im Stand um 180° als Trockenübung drehen, danach im Fahren (Geschwindigkeit steigern)



Video-QR

Übung 5 Nose-Roll



Knotenpunkte

- » Normal starten
- » Gewichtsverlagerung auf vorderes Bein
- » Hinteres Bein anheben
- » Dann über Backside drehen, switch weiterfahren

Variation:

- » Erhöhte Schwierigkeit: 180 mit Sprung (Voraussetzung dazu -Ollly)

1/3 Advanced

Weitere Tricks



Video-QR

Übung 6 Frontside Noseturn



Knotenpunkte

- » 180° Drehung mit Gewicht auf Nose
- » Oberkörper bewegt sich in die Richtung der gewünschten Rotation
- » Gewichtsverlagerung auf vorderes Bein
- » Hinteres Bein stabilisiert die Rotation und stoppt die Drehbewegung bei 180°

Notiz

2/3 Advanced

Park, Schanzen und Kicker

Voraussetzung für coole Sprünge sind Ollie & 180 auf der Piste.

Bei Sprüngen ist das Board flach über dem Schnee, die Hände sind locker über Nase und Tail des Boards und die Knie werden leicht gebeugt. Die Landung wird mit den Beinen abgefedert.



Video-QR

Übung 1 Airtime



Hinweis: Grabs bringen in der Luft Stabilität und erleichtern die Kontrolle

Variationen:

- » Beine in der Luft anziehen
- » Luftphase: Base in einer Linie mit der Landung

Knotenpunkte

- » Start mit geraden Sprüngen über Kicker
- » Dabei Konzentration auf die Airtime und Landung haben
- » Während der Anfahrt Knie locker und leicht gebeugt lassen
- » Leichtes Zurücklegen und Anheben der Nase während des Absprunges
- » Danach das Board nach vorne drücken und das hintere Bein anheben (Ollie)

Notiz

2 Advanced 2/3

Weitere Tricks

Kleine Box

Knotenpunkte 50 - 50

- » Base des Snowboards flach auf der Box aufliegen lassen (kein Kanten!)
- » Dazu Körpergewicht zentral über dem Board halten
- » Box mittig überfahren mit Board parallel zu Hindernis

Hinweis: Box sollte Auffahrt haben, damit Kinder nicht raufspringen müssen

Knotenpunkte Backside Boardslide

- » Von einem 50-50 auf der Box in eine Boardslide Position drehen
- » Die wichtigste Körperbewegung während eines Boardslides ist die entgegengesetzte Drehung des Körpers
- » Dabei zuerst die Arme in die Position des Boards während des Boardslides drehen
- » Sobald das Board den Armen folgt, die Arme wieder in die entgegengesetzte Richtung bewegen bis sich die Arme wieder senkrecht über dem Hindernis befinden
- » Körperschwerpunkt genau zwischen den beiden Bindungen

Hinweis: Snowboard sollte hier 90° zum Hindernis sein

Notiz



3/3 Advanced

Gecarvte Schwünge

Durch mehr Tempo kann das Board auf die Kante gebracht werden.

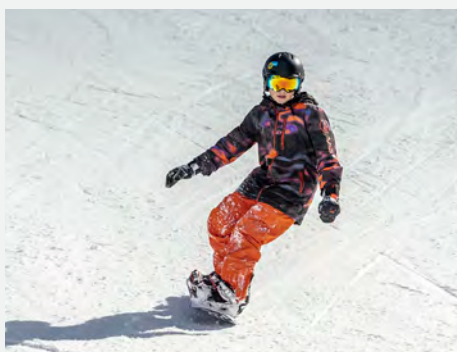
Dies ermöglicht gecarvte Schwünge.



Video-QR

Übung

Gecarvte Schwünge



Knotenpunkte Grundposition

- » Stabiler Oberkörper
- » Schwüngeinleitung erst ab der Hüfte abwärts
- » Fußballen nach vorne
- » Schwung über den großen Zeh auslösen
- » Sauber über die Außenkante Druck aufbauen
- » Dabei mit den Händen aktiv auf die Oberschenkelaußenseite drücken
- » Die Hoch-Tief-Bewegung kommt dabei aus dem Sprunggelenk und wird über das Kniegelenk an die Hüfte weitergeleitet

Hinweis: Stabile Hüfte, v.a. durch Rumpfanspannung halten

Notiz

Spielerischer Ansatz

Rutschen mit Zusatz

Gegenstand hochwerfen und wieder fangen bzw. von anderem Kind einen Gegenstand zugeworfen bekommen und zurück passen.

An den Fersen bleiben

Im Abstand von immer einem Snowboard rutschen zwei Kinder die Piste hinunter. Auch bei Variation des Tempos darf sich der Abstand nicht verändern.

Äpfel pflücken

Die Äpfel hängen sehr hoch, zum Pflücken müssen die Kinder abspringen. Danach die Äpfel auf das Snowboard legen. Zuerst im Stand, dann im Fahren.

Apfelmus

Ein Kind baut einen kleinen Hügel aus Schnee. Danach darüber springen ohne Apfelmus zu machen bzw. so springen, dass auf dem „Apfel“ gelandet wird, um Apfelmus zu bekommen.

Jumps

Sternspringen (Mitte des Boards bildet Kreismittelpunkt)
Uhrzeitspringen (ein Snowboardende bildet Kreismittelpunkt)
Seilspringen (über waagrecht zum Hang gelegtes Seil springen)

Renntore

Fahren in Renntoren zur Rhythmusschulung und Timing