

ZIEL: Snowboarden Lernen in einem Kurs (4 Tage). Ergebnis Kurvenfahren auf beide Seiten.

13 Snowboarden lernen in 3 Tagen

Hauptziel

Der Gast kann am 3. Tag eine einfache Piste mit aneinandergereihten Schwüngen selbstständig fahren.

Teilziel Tag 1

Der Gast kann auf beiden Kanten in einer guten Grundposition gerutscht fahren. Der Gast kann das Brett in einfachem Gelände ohne Sturz aus dem Gerutscht-Fahren abkanten zum Fullbase-Fahren und wieder aufkanten zum Gerutscht-Fahren.

Teilziel Tag 2

Der Gast kann mithilfe der Lehrperson eine einfache Piste mit Schwüngen in beide Richtungen bewältigen.

Das Ziel leitet durch den Unterricht. Die Handlungen der Lehrperson sind darauf ausgerichtet, dem Gast mit seinen individuellen Voraussetzungen diesen Lernerfolg zu ermöglichen.

Wie in dieser »Academy« auf den Seiten 4 und 5 erläutert, gehört die Analyse der verschiedenen Voraussetzungen zu jedem Unterrichtsbeginn. Diese Vorgehensweise ist auf alle Schneesportgeräte anwendbar.

Die aufbauenden Formen (siehe nachfolgende Seite) werden anschliessend über die Gerätefunktionen (Was macht das Snowboard) und die Bewegungen, welche diese provozieren, erläutert.

Viele Übungsideen und Metaphern zu den Formen sind in den Lehrmitteln 3,8 und im »Best Practice« – Ideen für den Snowboardunterricht – zu finden.

Analyse Geländewahl

Das Gelände wird so gewählt, dass möglichst viel Fahrzeit erzielt wird. Im Privatunterricht sind sehr einfache Pisten mit Lift optimal, um viele Wiederholungen zu garantieren.

Material des Gasts

Eine individuelle Einstellung der Bindung erhöht die Chance auf einen Lernerfolg.



Abb. 4 Board und Bindungen (Schneesport Schweiz, Band 3/2010, S. 70)

- Die Lehrperson kontrolliert die Bindungseinstellung und passt sie wenn nötig an.
- Duck-Stances erleichtern das Halten des Gleichgewichts und geben eine stabile Basis-Position.
- Breitere Stances erleichtern eine tiefe Basis-Position und das Halten des Gleichgewichts.
- Der Unterarm bis und mit Faust sollte entlang der Fersenkante zwischen den Bindungen Platz finden.
- Bei Erwachsenen kann die Orientierung in Fahrtrichtung Sinn machen.
- Schutzausrüstung wie Helm, Rückenpanzer und Handgelenkschoner sind empfehlenswert.

Hilfestellungen

Die Lehrperson ermöglicht dem Gast, die Bewegungen optimal auszuführen, indem leicht mit den Händen Unterstützung geboten wird. Gut platzierte Hilfestellungen ermöglichen dem Gast das Gefühl für die Bewegung und geben ihm Sicherheit. Hier gilt so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Insbesondere bei den ersten Schwüngen ist das Führen des vorderen Arms unterstützend für die Drehung. Ebenfalls gibt das Lenken der hinteren Hand Unterstützung beim Umkanten. Durch Mitrutschen und Halten der hinteren Hand, kann die Lehrperson das Tempo regulieren und dem Gast beim Umkanten des Bretts helfen. So wird zu Beginn der Lernphase das Bewegungsgefühl für die Kurven verbessert.

Den Start der Bewegung führt der Gast selbstständig aus.



Foto: Urban Engel

14 Snowboarden lernen in 3 Tagen

Aufbauende Formen für das Erreichen des Hauptziels
 Bei der **Brettgewöhnung** im Stand die Basis-Position, Kernbewegungen und Gerätefunktionen kennenlernen.



«One-Foot»
 Sicheres Bewegen in der Ebene und Treppensteigen am Hang.



In der Basis-Position **Fullbase-Fahren**



Geruscht-Fahren in der Falllinie
 Auf- und Abkanten kontrollieren können.



Geruscht-Fahren in der Traverse
 Durch Abkanten im vorderen Bereich des Bretts in eine Richtung schräg rutschen.



Fullbase- zu Geruscht-Fahren
 Aus dem Gleiten in der Falllinie das Brett im vorderen Bereich zuerst aufkanten und dann drehen.



Geruscht- zu Fullbase-Fahren
 Das Brett im vorderen Bereich zuerst abkanten und in die Falllinie drehen.



Geruschte Schwünge aneinanderreihen. Das Brett zuerst im vorderen, dann im hinteren Bereich abkanten und in die Falllinie drehen.



Aus der Falllinie durch kontinuierliches Aufkanten zuerst im vorderen, dann im hinteren Bereich das Brett wieder in die Traverse drehen.



Sämtliche Abbildungen stammen aus dem Lehrmittel Snowboard (Schneesport Schweiz, Band 3/2010)

15 Snowboarden lernen in 3 Tagen

Checklisten

Tag 1

Die Lehrperson zielt darauf ab, dass der Gast ...

- ... spürt, wie sich seine Bewegungen auf das Brett auswirken.
- ... Selbständigkeit beim Anziehen der Bindung, Aufstehen, Stehenbleiben und Bewegen mit dem Snowboard erlangt.
- ... das Brett auf beiden Kanten beim Gerutscht-Fahren in der Falllinie kontrollieren kann.
- ... spürt, wie das Brett durch Abkanten im vorderen Bereich beginnt, in der Traverse zu rutschen.
- ... das Abkanten und Drehen in die Falllinie aus dem Gerutscht-Fahren, von beiden Kanten ausgehend, beherrscht.
- ... auf ihn angepasste Lernhilfen und Hilfestellungen erhält.
- ... das Aufkanten und Drehen aus der Falllinie zum Gerutscht-Fahren kontrollieren kann.
- ... die Erkenntnis gewinnt, dass diese Bewegungen erlernt werden können.
- ... möglichst viele Wiederholungen der Formen in sicherer Lernumgebung ausführen kann.

Tag 2

Die Lehrperson zielt darauf ab, dass der Gast ...

- ... die Lernerfolge des ersten Tages festigen kann.
- ... in einem einfachen Gelände mit Lift viele Wiederholungen der Formen fahren kann.
- ... die ersten Schwünge aneinanderreihet.
- ... viele Wiederholungen mit verschiedenen individuellen Lernhilfen ausführen kann.
- ... sich gut aufgehoben fühlt, da auf seine Bedürfnisse eingegangen wird.
- ... in allen Bereichen des Leistungsmodells (physisch und psychisch) Unterstützung erhält.

Tag 3

Die Lehrperson zielt darauf ab, dass der Gast ...

- ... die Fortschritte der letzten Tage wahrnimmt und sich an ihnen erfreut.
- ... die Schwünge selbstständig fahren kann.
- ... die Schwünge unter verschiedenen Bedingungen auszuführen lernt.
- ... die Schwünge durch viele Wiederholungen mit individuellen Aufgaben festigen kann.
- ... Demonstrationen der Lehrperson nachfahren kann.
- ... während der Lektion einen Ausblick erhält, welche weiterführenden Formen möglich sind.
- ... in der Auswertung erfährt, wie sein individueller Snowboard-Lehrplan weitergehen würde.
- ... Bilder und Videos als Andenken erhält.

WIE WEITER

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, ist jede Lektion eine Chance, einen Stammgast zu gewinnen. Dies bedingt neben dem ganzheitlichen Unterricht auch die Fähigkeit, dem Gast aufzuzeigen, wie seine Bedürfnisse in weiteren Lektionen gedeckt werden können.

Neben den weiterführenden Formen des Lehrplans (Lehrmittel SSSA 2010 Band 3) ist zweifellos auch eine Steigerung der Qualität und das ästhetische Bild der Formen ein Bedürfnis unserer Gäste.

RIDE ON



Foto: Ulfsein Engel