

VIII.7

Fortbewegung

Feel free! – Eine Freestyle-Kür mit dem Snowboard planen

Ein Beitrag von Eric Espenschied



© RAABE 2022

© Adie Bush / Image Source

In dieser Unterrichtseinheit werden mit den Schülerinnen und Schülern zunächst die Anforderungen einer Freestyle-Abfahrt auf dem Snowboard thematisiert. Mithilfe einer vielseitigen Auswahl an einfachen und anspruchsvollen Übungen und Techniken erarbeiten sich die Lernenden weitgehend selbstständig verschiedene Tricks, die anschließend in einer gesamten Abfahrt, der Freestyle-Kür, miteinander verbunden und den anderen präsentiert werden.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	10–13, Fortgeschrittene bis Köhner
Dauer:	4 Doppelstunden
Kompetenzen:	Bewegungserfahrungen erweitern, etwas wagen und verantworten, Kreativität entwickeln
Thematische Bereiche:	Wintersport, Snowboarden
Medien:	Planungsskizzen, Technik-Karten, Bewegungsbilder

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Wir gestalten eine Freestyle-Kür – Rahmenvorgaben und Erarbeiten einfacher Freestyle-Elemente
M 1	Anforderungsbogen / Bestandteile einer gelungenen Freestyle-Kür
M 3–M 7	Technik-Karten / Beschreibung einfacher Freestyle-Tricks auf der Piste
Benötigt:	breite Piste mit flachem Gefälle (wenig frequentiert), Snowboardausrüstung

2. Doppelstunde

Thema:	Wir erweitern das Spektrum an Möglichkeiten – Erarbeiten fortgeschrittener Freestyle-Elemente
M 1	Anforderungsbogen
M 8–M 11	Technik-Karten / Beschreibung fortgeschrittener Freestyle-Tricks auf der Piste
Benötigt:	breite Piste mit flachem bis mittelsteilem Gefälle (wenig frequentiert), Snowboardausrüstung

3. Doppelstunde

Thema:	Wir nutzen den Hang spielerisch in Gänze – Verbinden einfacher und fortgeschrittener Freestyle-Elemente zu einer Kür
M 1	Anforderungsbogen
M 2	Planungsskizze / Visualisierung der ganzen Freestyle-Kür mit Beschriftung
M 3–M 11	Technik-Karten / Beschreibung einfacher und fortgeschrittener Freestyle-Tricks auf der Piste
Benötigt:	breite Piste mit flachem bis mittelsteilem Gefälle (wenig frequentiert), Snowboardausrüstung

4. Doppelstunde

Thema:	Wir präsentieren unsere Freestyle-Kür – Feinschliff der Freestyle-Kür mit finaler Präsentation
M 1	Anforderungsbogen
M 2	Planungsskizze
Benötigt:	breite Piste mit flachem bis mittelsteilem Gefälle (wenig frequentiert), Snowboardausrüstung, Videografie

M 3 Startvariationen – statisch



Nicht nur die ausdrucksstarke Einnahme der statischen Position ist für einen gelungenen Start wichtig, sondern ebenso der Übergang in die Fahrt. Suche demzufolge nach Möglichkeiten, beides flüssig zu verbinden. Probiere dich aus und finde weitere kreative Möglichkeiten des Starts.



Lass dir beim Kopfstand unbedingt Hilfe von einer Partnerin (ohne Snowboard) geben und führe ihn zunächst ohne Snowboard mit anschließendem Abrollen aus.

Startvariationen – dynamisch



Rolle vorwärts



Rolle rückwärts



270-Grad-Sprung

Versuche, aus der dynamischen Bewegung möglichst flüssig in die Fahrt zu kommen. Probiere dich aus und finde weitere kreative Möglichkeiten des Starts. Führe die Rollen zunächst ohne Snowboard und ggf. mit Hilfestellung durch einen Partner durch. Taste dich bei der Drehung sukzessive an die 270 Grad heran. Dazu kannst du mit deinem Partner das Uhrzeigerspringen durchführen.

Technik-Karte 180-Grad-Roll

M 4



Du fährst schräg zum Hang mit mäßiger bis mittlerer Geschwindigkeit auf der Backside-Kante. Aus der Grundposition führst du gleichzeitig drei schnellkräftige Bewegungen durch: eine Vertikalbewegung nach oben, eine Belastungsverteilung zur Nose und eine Rotation bergwärts. Das Tail schwingt nun talwärts in die eigentliche Fahrtrichtung, sodass du switch auf der Frontside-Kante weiterfahren kannst. Um Sicherheit zu gewährleisten, begibst du dich anschließend erneut in die Grundposition.



Beachte

- Fahre nicht zu langsam und nutze die Anfahrtsgeschwindigkeit für die Rotation.
- Wenn du dich nach der Rotation unsicher fühlst, dann übe zunächst nur das Switchfahren.
- Schaffst du keine 180-Grad-Rotation, dann übe die explosive Vertikalbewegung und Belastungsverteilung zunächst im Stand und dann in der Hangschrägfahrt auf einer kleinen Schneeanhäufung.



Zu leicht? Dann probiere das aus:

- ★ Führe die Bewegung mit langsamer Rotation durch (stylish über die Nose rollen).
- ★ Führe die Bewegung switch aus, sodass du den Trick im präferierten Fahrsinn beendest.
- ★★ Führe die Bewegung zu Beginn von der Frontside-Kante aus (Tail dreht auch hier immer talwärts).
- ★★★ Führe die Bewegung zu Beginn von der Frontside-Kante switch aus (s. o.).

M 7 Technik-Karte Tail-Wheelie



Du fährst auf einem flachen Abschnitt auf dem ganzen Snowboard mit langsamer Geschwindigkeit. Nun führst du sowohl eine langsame Belastungsverteilung zum Tail als auch eine Vertikalbewegung nach unten aus. Das gestreckte, vordere Bein wird allmählich hochgezogen. Zur Unterstützung der Position kannst du die Tailkante anfassen. Gegen seitliches Wegrutschen kann eine Rotation im vorderen Kniegelenk nach außen helfen.



Beachte

- Führe die Teilbewegungen immer bei langsamer Fahrt durch.
- Taste dich an den Punkt, an dem die Nase aus dem Schnee ragt und du dennoch nicht nach hinten fällst, sukzessive heran.
- Erst nach dem sicheren Absenken der Nase wird das Snowboard quer zum Abbremsen gestellt.



Zu leicht? Dann probiere das aus:

- ★ Halte die eingenommene Endposition möglichst lange.
- ★ Versuche, den in Fahrtrichtung vorderen Arm stylisch nach oben zu strecken.
- ★★ Steigere die Dynamik/Intensität der Teilbewegungen bis zur Endposition.
- ★★★ Führe die Bewegung switch aus.