

**SNOWBOARD
ANWÄRTER**



Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

**BEWEGUNGS
LEHRE**



INHALT

Allgemeine Bewegungslehre

Spezielle Bewegungslehre

WAS IST BWL?

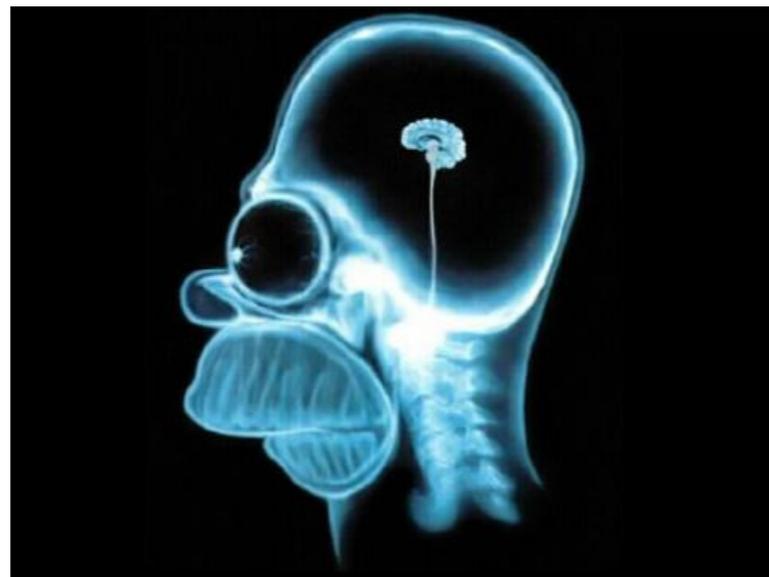
Beobachten
Beschreiben
Analysieren
erlernen von Bewegungen



BEWEGUNGSARTEN

BEWUSSTE BEWEGUNG

Die bewusste
Bewegung wird erst
geplant, durchdacht
und danach
ausgeführt.

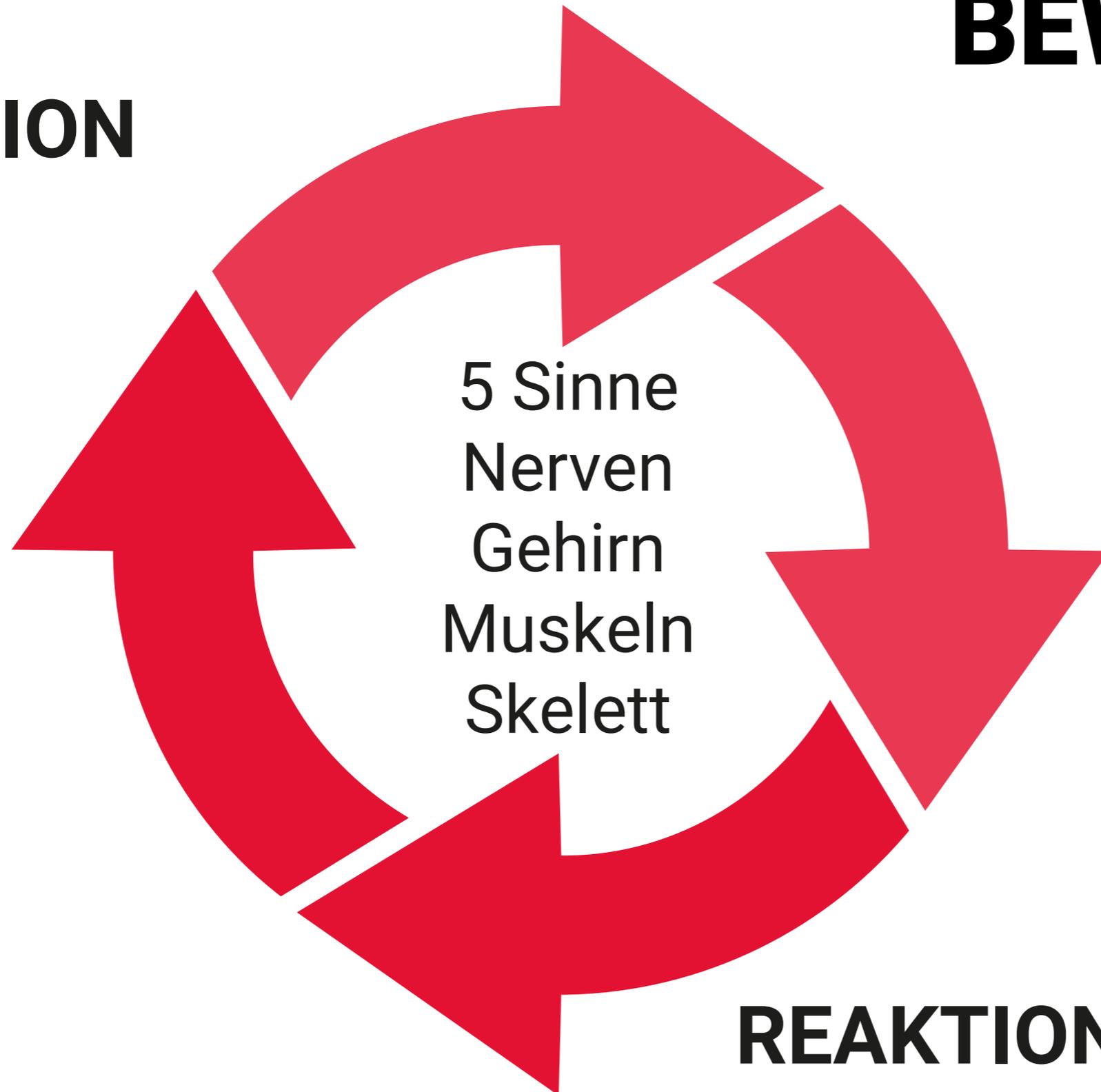


UNBEWUSSTE BEWEGUNG

Die unbewusste
Bewegung ist ein
situationsbedingtes
Reagieren mittels
bekannten
Bewegungsabläufen.

WIE FUNKTIONIERT EINE BEWEGUNG

AKTION



REAKTION

WIE WERDEN BEWEGUNGEN ERLERNT?

Beim Erlernen einer neuen Bewegung werden **3**
ineinander übergehende Phasen durchlaufen.

GROBFORM

1. Phase

Der Grundablauf der Bewegung wird erlernt, die Bewegung gelingt unter günstigen Bedingungen.

Charakteristik:

ZU VIEL

ZU WENIG

ZU FRÜH

ZU SPÄT

ZU LANGSAM

ZU SCHNELL

BEWEGUNG NICHT FLIESSEND

FEINFORM

2. Phase

Verfeinerung der Bewegung, annähernd fehlerfrei. Die Bewegung wird unter konstanten, gewohnten Bedingungen beherrscht.

Charakteristik:

BEWEGUNG KOORDINIERT

BEWEGUNG FLIESSEND

BEWEGUNG AUTOMATISIERT

BEWEGUNG RYTHMISCH

FEINSTFORM

3. Phase

Festigung & Anpassung der Bewegung, gelingt auch unter schwierigen und ungewohnten Bedingungen

Charakteristik:

Die Bewegungsempfindungen werden präzise und bewusst erfasst. Es ist nun ein detailliertes Bewegungsprogramm vorhanden, das variabel abgerufen werden kann (in jedem Gelände).

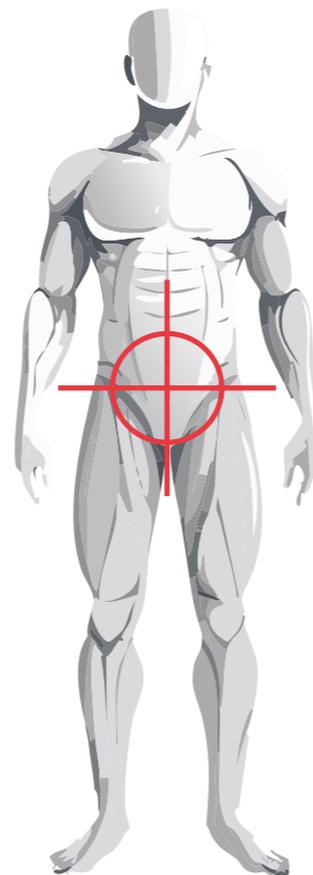
SPEZIELLE BEWEGUNGSLEHRE

Alles rund ums Snowboarden

KERNBEWEGUNG DES SSP:

KÖRPERSCHWERPUNKT

Mittelpunkt der
Körpermasse
(Bauchnabel)
Angriffspunkt aller
äußeren Kräfte



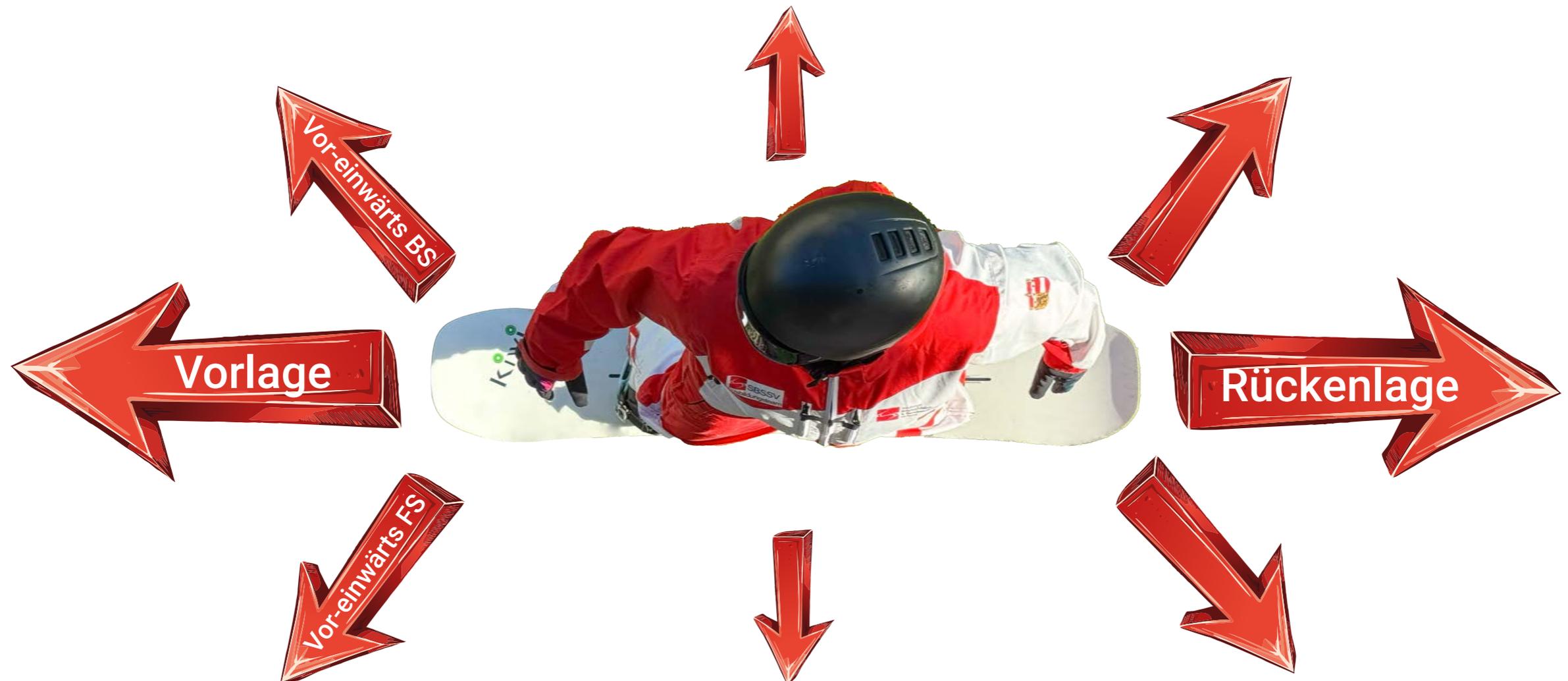
SYSTEMSCHWERPUNKT

das „System“
Snowboarder, inkl.
Ausrüstung (Board,
Boots, Bindungen,
Rucksack,...).



HORIZONTALLE BEWEGUNG DES SSP

Bewegungen entlang der Breiten- & Tiefenachse
Kombinationen: z. B: **Vor- einwärts Bewegung**



VERTIKALE BEWEGUNG DES SSP

Bewegungen entlang der Längsachse des Körpers.

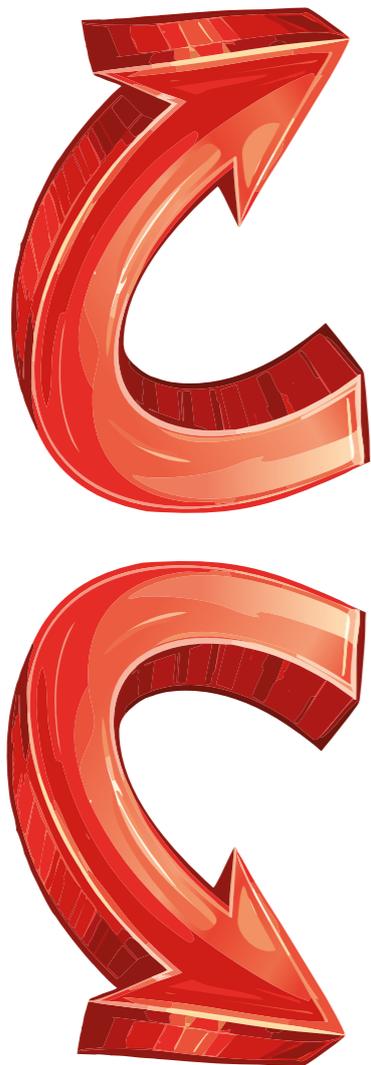


**Vertikalbewegungen,
Hochentlasten,
Tiefentlasten,
Mischformen,
Ausgleichsbewegungen**

DREH BEWEGUNG DES SSP

Drehen/Orientieren:

Die Drehbewegungen des SSP in Richtung BS oder FS.



**Orientieren,
Verwinden,
Rotation,
Überdrehen,
FS & BS
drehen.**

KERNBEWEGUNGEN DES BOARDS

Fahren am Belag:

Die Board – Längsachse ist **parallel** zur Bewegungsrichtung (Gleiten, Carven)



Gleiten,
Schuss fahren,
Auf der Kante fahren,
Entlang der
Taillierung fahren,
Carven

KERNBEWEGUNGEN DES BOARDS

Rutschen:

Die Board – Längsachse ist **nicht parallel** zur Bewegungsrichtung



BS & FS Rutschen,
Rutschen in der
Falllinie,
Rutschen aus der
Falllinie,
Seitlichrutschen,
Zick-Zack Rutschen.

KERNBEWEGUNGEN DES BOARDS

Drehen/Driften:

Das Board nach links oder rechts drehen



Drehpunkt

Drehen,
Vordrehen,
Zurückdrehen,
Gegendrehen,
Mitdrehen,
Steuern,
Ansteuern,
Aussteuern

KERNBEWEGUNGEN DES BOARDS

Verwinden:

Das Board um die Board – Längsachse „VERWINDEN“



Durch:

Orientieren beginnend von Sprunggelenken, Kniegelenken, Hüfte Oberkörper und Kopf

Wirkung:

Verwindung des Boards, **Torsion** wird ausgenützt

WIE WIRD DAS BOARD GEKANTET?

Durch seitliches Verlagern des Systemschwerpunktes, wird das Board flachgelegt, umgekantet und erneut aufgekantet.

Durch den Einsatz der:

Sprunggelenke, Kniegelenke, Hüftgelenk und der Wirbelsäule

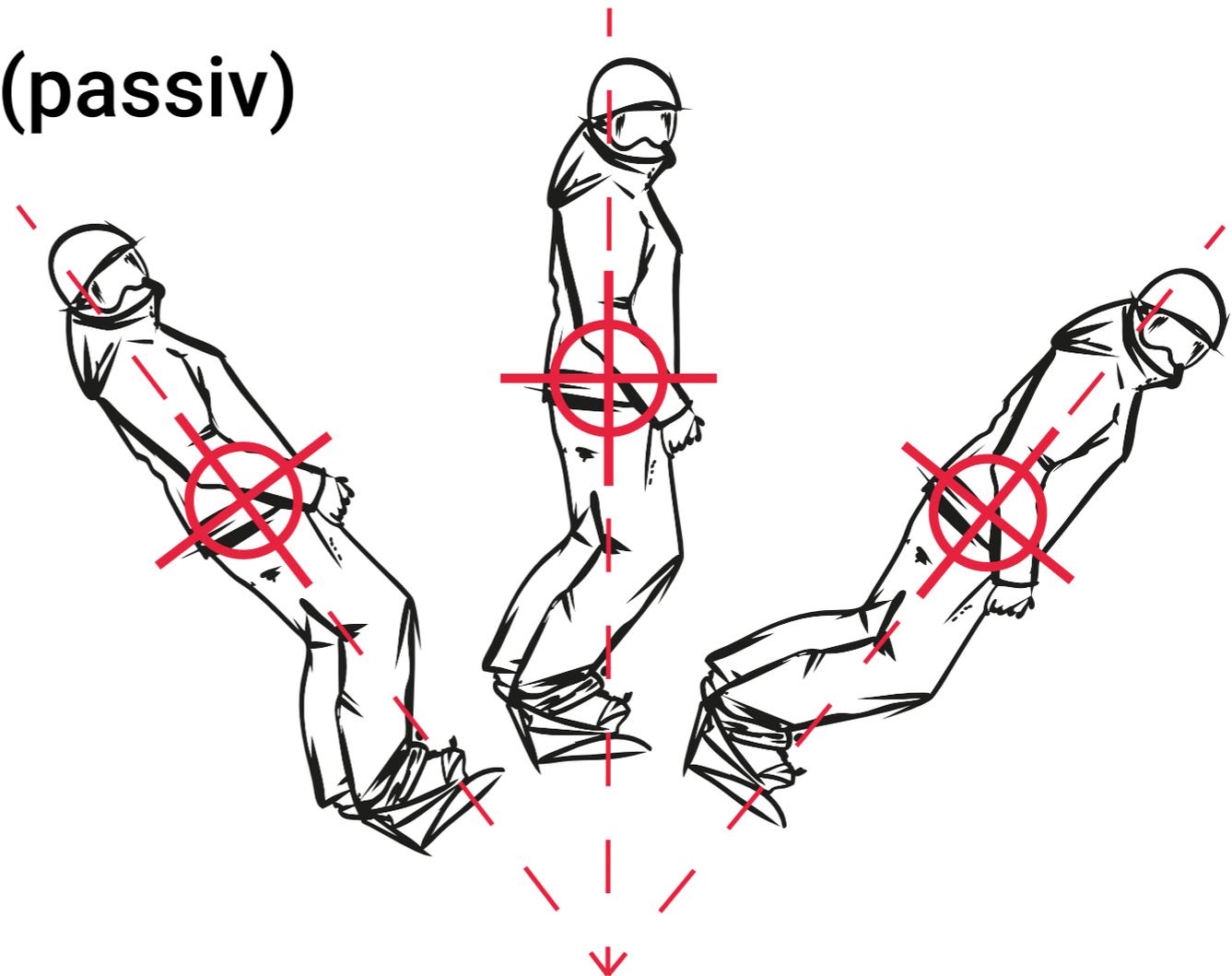
werden zwei verschiedenen Techniken unterschieden → **KIPPEN**
oder **PENDELN**

WIE WIRD DAS BOARD GEKANTET?

Kippen:

Kippen bezeichnet man auch als Ganzkörperkanten. Mit dieser Technik wird der SSP seitlich gekippt und dadurch das Board gekantet.

Technik - ökonomisch (passiv)

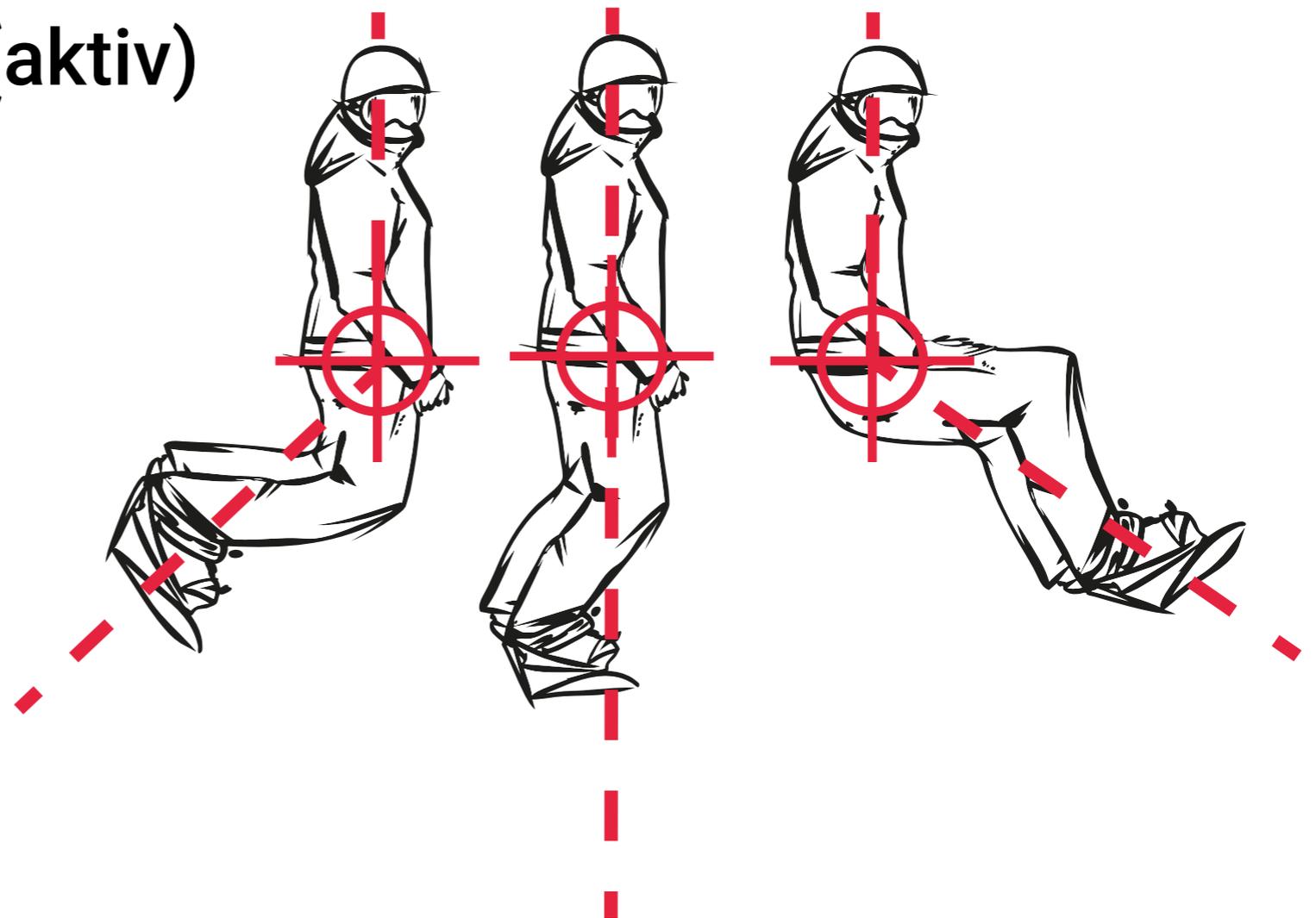


WIE WIRD DAS BOARD GEKANTET?

Pendeln:

Beim Pendeln bleibt der SSP stabil. Das Board wird unter dem Körper gependelt, dadurch wird der Kantenwechsel durchgeführt.

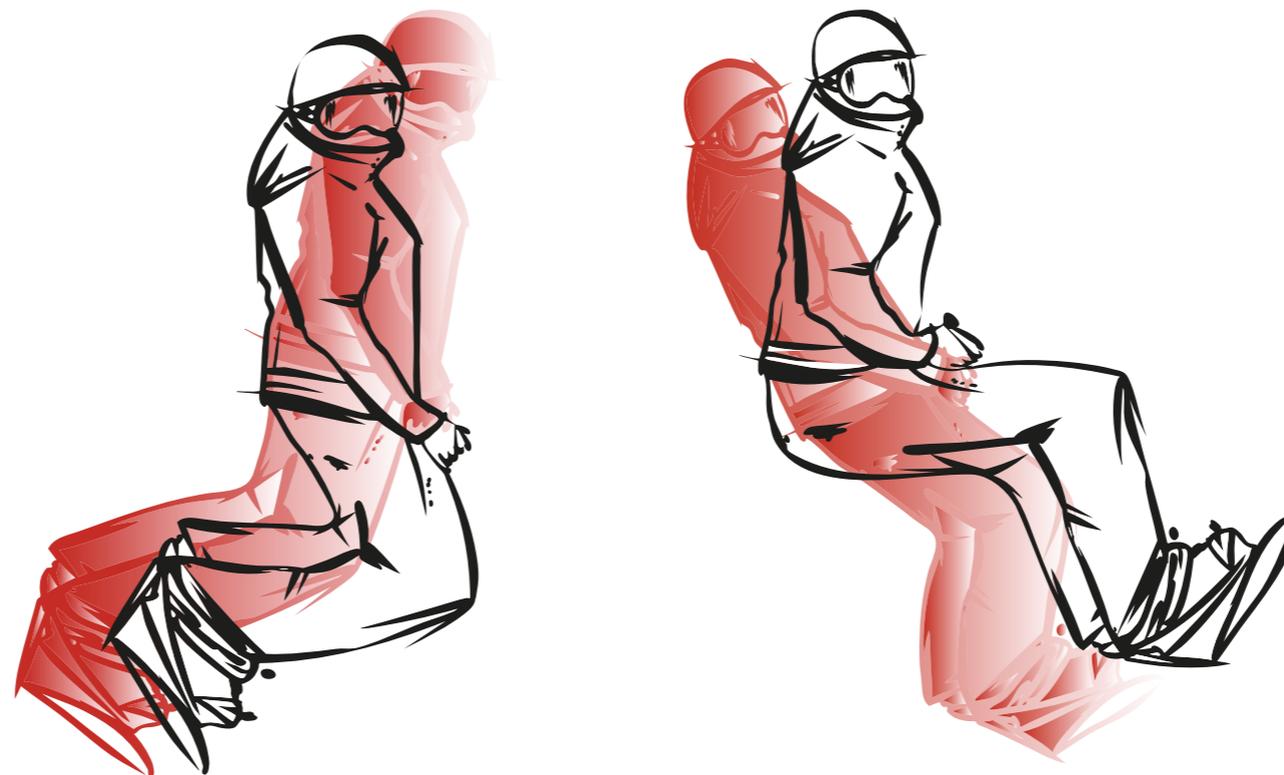
Technik - dynamisch (aktiv)



FAHRVERHALTEN – KÖRPERKNICK:

Fahrverhalten:

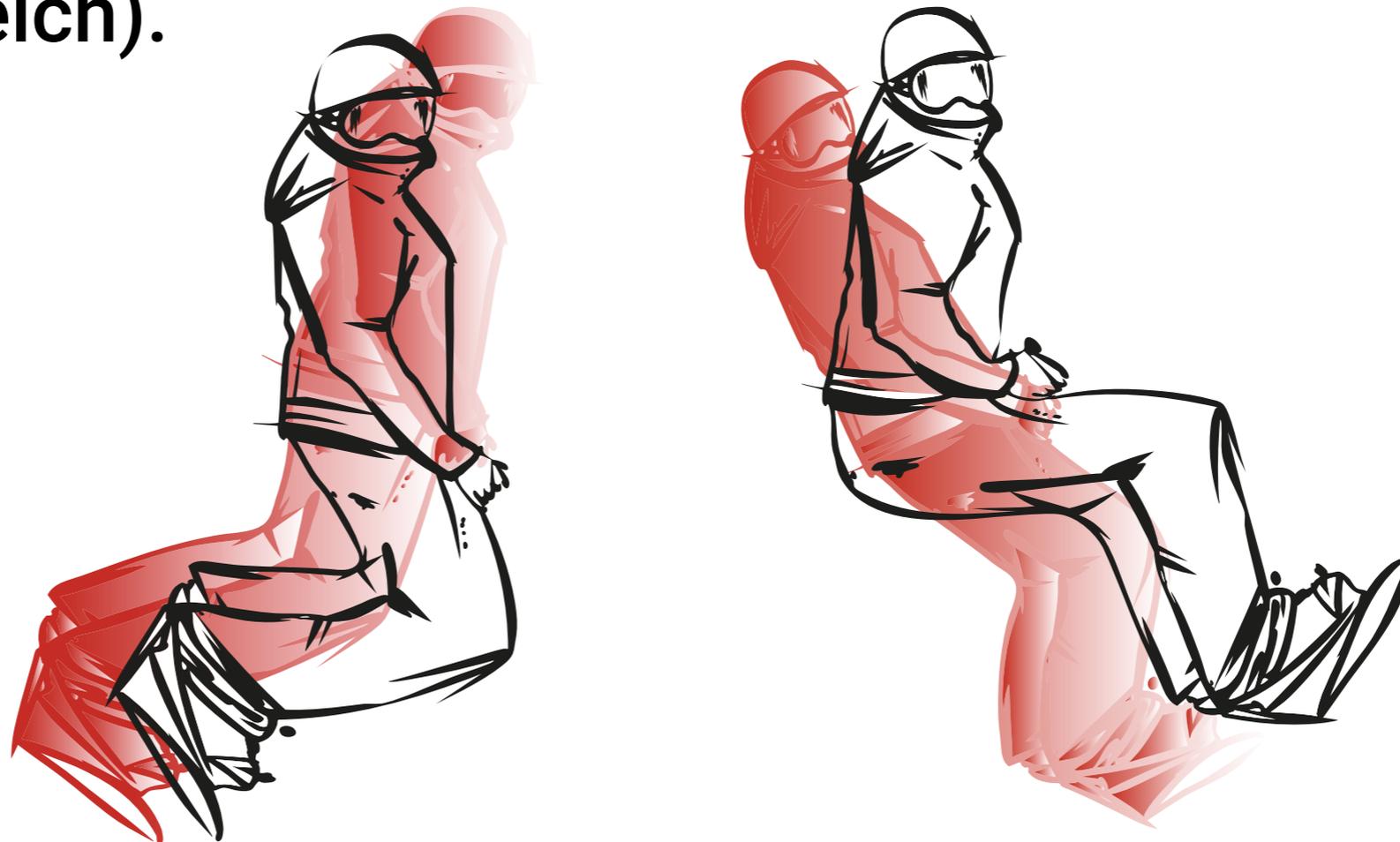
Die Position, die der Snowboarder während der Abfahrt einnimmt. Aufgrund äußerer Kräfte, sowie wechselnden Bedingungen muss das Fahrverhalten immer der momentanen Situation angepasst werden.



FAHRVERHALTEN – KÖRPERKNICK:

Körperknick:

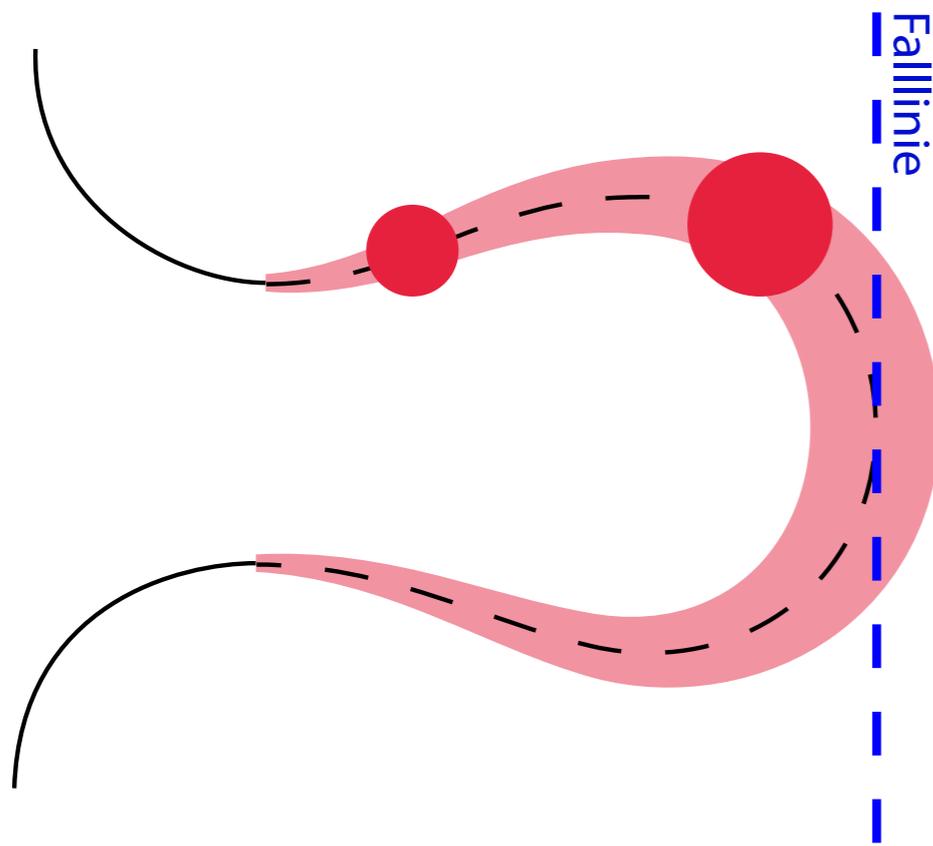
Hierzu werden die Knie, das Becken zur Kurveninnenseite gebracht, der Oberkörper wird als Ausgleich in die entgegengesetzte Richtung, zur Kurvenaußenseite bewegt (Masseausgleich).



DRIFT TURN:

Bewegungsbeschreibung/Phasen

Auslösephase:



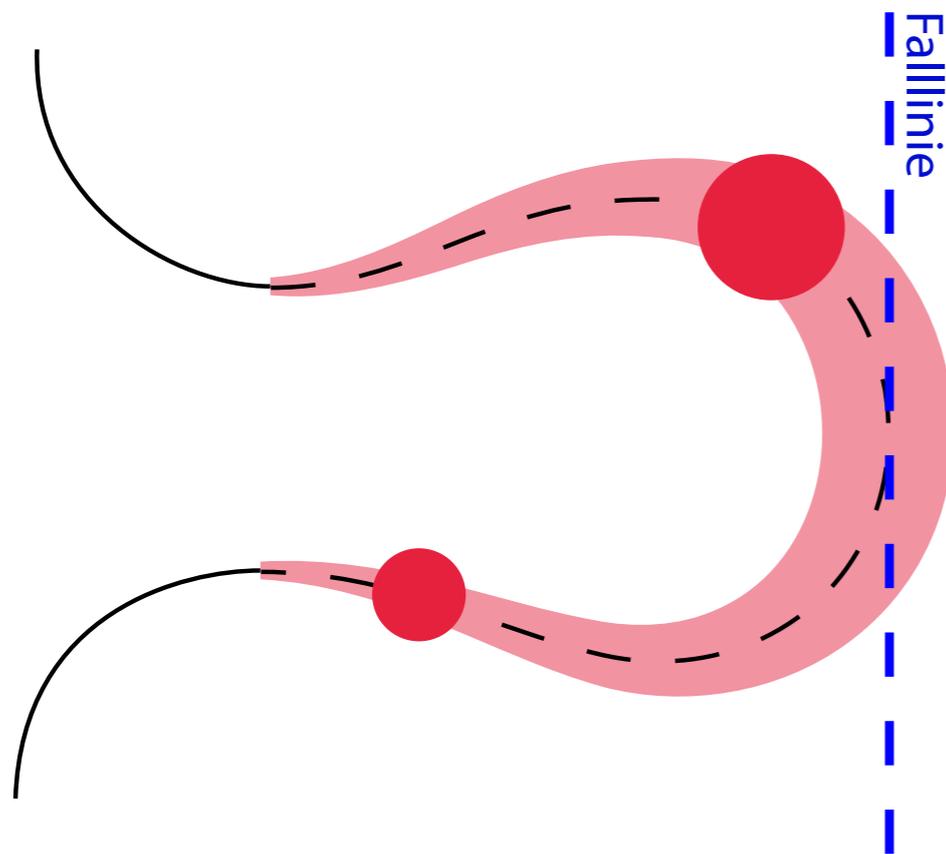
1. Fahrverhalten auflösen & gleichzeitiges flachlegen des Boards vor der FL durch

2. Vor-einwärts Bewegung des SSP mit gleichzeitigem Orientieren in die neue Richtung

DRIFT TURN:

Bewegungsbeschreibung/Phasen

Steuerphase:



3. Umkanten und weiter orientieren Richtung Kurvenverlauf

4. Fahrverhalten aufbauen

5. Gedriftet aussteuern

(Belastung wieder auf beide

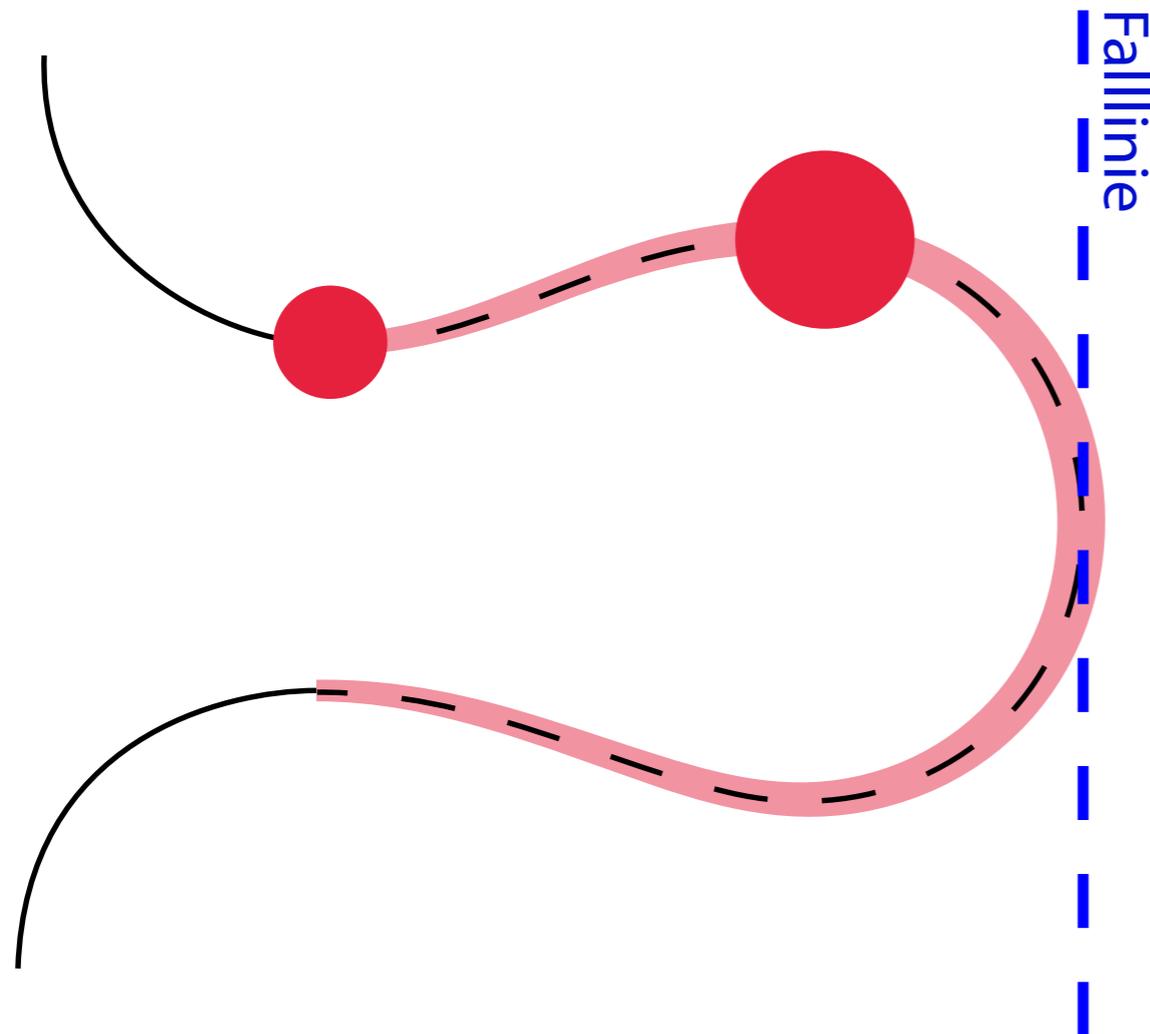
Beine) **Phasenverschmelzung**

beim Aneinanderreihen

CARVING TURN:

Bewegungsbeschreibung/Phasen

Auslösephase:



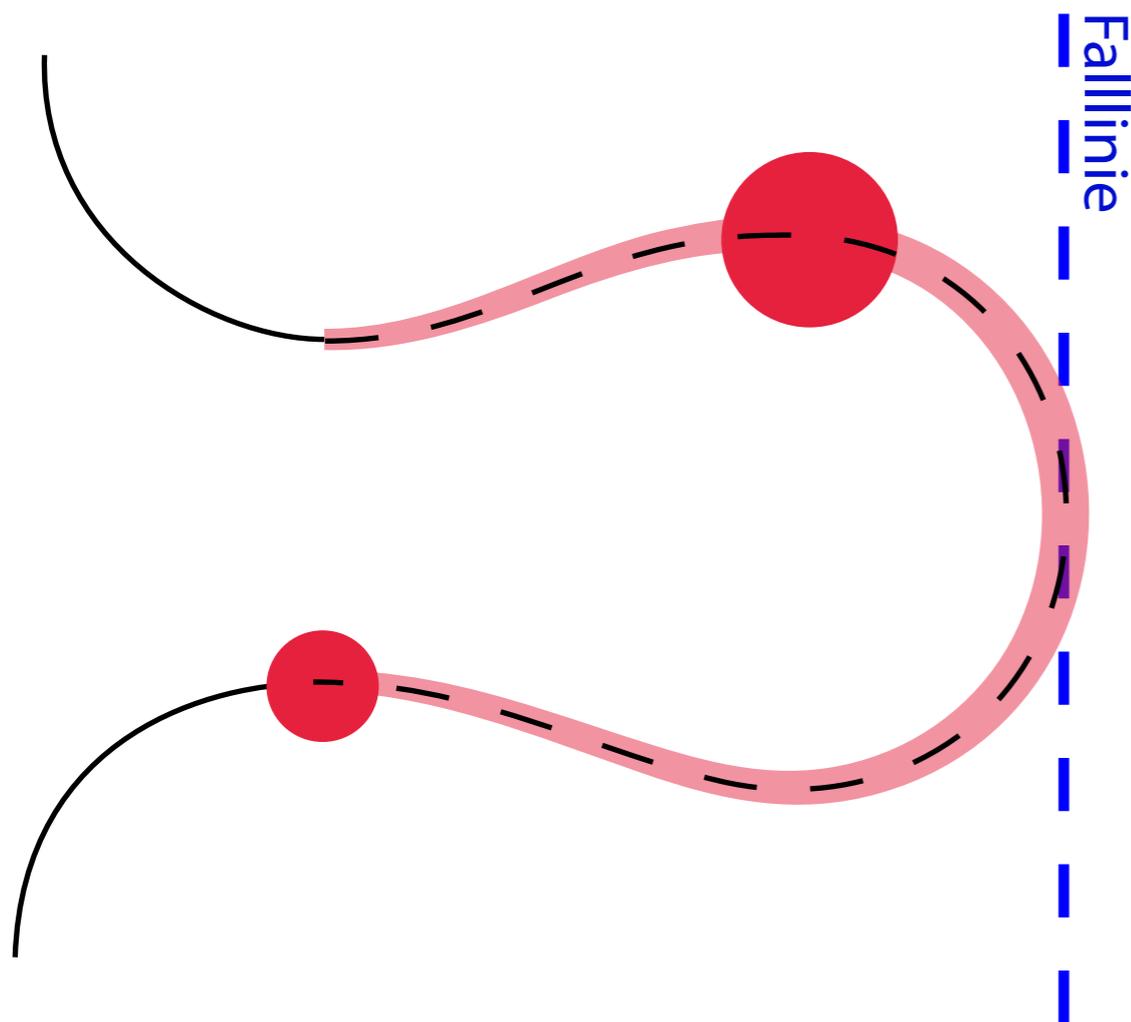
1. Fahrverhalten auflösen
2. SSP seitlich kippen, umkanten

**Situationsbedingte
Vertikalbewegung**

CARVING TURN:

Bewegungsbeschreibung/Phasen

Steuerphase:



3. Fahrverhalten aufbauen

4. Geschnitten aussteuern

**Steuerkräfte –
Körperspannung**

**SNOWBOARD
ANWÄRTER**



**Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband**

DANKE

