

# SNOWBOARD ANWÄRTER



Salzburger  
Berufsschilehrer  
& Snowboardlehrer  
Verband

## METHODIK



## **Ziel:**

- Eine positive Atmosphäre schaffen
- Vorstellen und Informieren

## **Gelände:**

- Sammelplatz

## **Priorität:**

- Ausrüstungskontrolle
- Aufwärmen
- Sicherheit
- Kurskarten

# **EINFÜHRUNG**

## **Ausrüstungskontrolle:**

Board, Bindung, Boots, Bekleidung

## **Aufwärmen:**

**Aktivieren - Mobilisieren - Reaktivieren**

## **Sicherheit:**

Kurskarten ansammeln, Erste-Hilfe  
Ausrüstung, **FIS Regeln**, Tool,  
Kabelbinder, Sonnencreme

## Ziel:

- An das Material gewöhnen

## Gelände:

- Ebenes & gut präpariertes Gelände

## Priorität:

- Richtiges Tragen & Ablegen des Boards.
- Ordnungsrahmen
- Erste individuelle Hilfestellungen & Übungen

# GEWÖHNEN

## Handhabung - Sicherheit:

- Board **immer** mit Bindung in den Schnee legen
- Board am Rand der Piste ablegen (Wind)
- Beim Anschnallen das Board mit **hinteren Bein fixieren**

## Übungen:

- Standübungen
- Gehen üben
- Gleiten üben
- Freestyle Übungen

## Ziel:

- Mit einem Fuß in der Bindung geradeaus gleiten
- Vorbereitung zum Liftfahren

## Gelände:

- Leicht geneigter Hang
- Ebener, sicherer Auslauf

## Priorität:

- Gleichgewicht & Fahrverhalten
- Ordnungsrahmen

**Unterstützend für den  
Lernprozess ist die Verwendung  
von Unterrichtshilfen**

# GLEITEN

## Basic Position:

- **Körpergewicht 50/50**
- Sprunggelenke, Knie, Hüfte, leicht gebeugt
- **Oberkörper aufrecht**
- Schultern und arme zentral über dem Board
- **Hände ca. auf Hüfthöhe**
- Blick in Fahrtrichtung

## Übungen:

- Standübungen
- **Gehen üben**
- Gleiten üben
- **Freestyle Übungen**

## Ziel:

- Das richtige & sichere Benützen von Aufstiegshilfen

## Gelände:

- Der Ein- & Ausstieg sollte einsehbar sein
- Möglichst lange und steile Lifte vermeiden

## Priorität:

- Sicherheit
- Erfolgsmomente schaffen (Stück für Stück)

**Gute Vorbereitung ist die halbe Miete — GLEITEN !!!**

# LIFTFAHREN

## Handhabung:

- Erklären, vorzeigen & mit Übungsbügel simulieren
- **Beim Einsteigen assistieren & die ersten Meter Hilfestellung geben**
- Eventuell mit Gast nach oben fahren, je nach Situation
- **Den Anweisungen des Liftpersonals ist unbedingt Folge zu leisten**
- Die Betriebsbedingungen des jeweiligen Liftes beachten

## Ziel:

- Die Geschwindigkeit & Richtung im mittelsteilen Gelände zu kontrollieren
- Erlernen des Stoppens

## Gelände:

- Flaches Gelände (Standübungen)
- Mittelsteil, gut präpariert in der Falllinie (Rutschen)

## Priorität:

- Kontrolliertes Rutschen in und aus der Falllinie

**Achtung** das erste mal mit beiden Beinen in der Bindung

# RUTSCHEN

## Kanten

## Methodischer Aufbau:

- Stürzen, Aufstehen, Umdrehen, **Kantübungen (FS/BS)**
- **Rutschen** mit Hilfe in der Falllinie
- **Rutschen** ohne Hilfe in der Falllinie
- **Rutschen** mit Hilfe aus der Falllinie
- **Rutschen** ohne Hilfe aus der Falllinie
- Rutschkorridor

## Ziel:

- Rhythmisches Aneinanderreihen von Driftturns

## Gelände:

- Leicht geneigt & breit
- Nicht seitlich abfallend

## Priorität:

- Richtige Spur Wahl
- Fahrverhalten
- Geschwindigkeits- kontrolle & Sicherheit

# DRIFTTURN

## Bewegungsbeschreibung:

1. Fahrverhalten auflösen & gleichzeitiges flachlegen des Boards **(vor der Falllinie)** durch:
2. **Vor-einwärts Bewegung des SSP und orientieren in die neue Richtung**
3. Umkanten und weiter orientieren Richtung Kurvenverlauf
4. **Fahrverhalten aufbauen**
5. Gedriftet aussteuern — **Belastung auf beide Beine**

# DRIFTTURN

## Methodischer Aufbau:

- a. J-Turns bis in die Falllinie
- b. Einzel-Driftturn mit Hilfe
- c. Einzel-Driftturn ohne Hilfe
- d. Eineinhalb-Driftturn
- e. Aneinanderreihen
- f. Festigen mit Übungen und Unterrichtsmittel

a.



b.



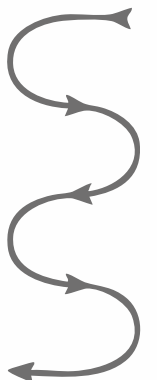
c.



d.



e.



## Ziel:

- Rhythmisches Aneinanderreihen von Carvingturns entlang der Taillierung

## Gelände:

- Leicht geneigt & gut präpariert

## Priorität:

- Spurwahl
- Fahrverhalten
- Körperknick
- Geschwindigkeit

# CARVINGTURN

## Bewegungsbeschreibung:

1. Fahrverhalten auflösen
2. SSP seitlich kippen (eventuell Vertikal-Bewegung) zum direkten Kantenwechsel
3. Fahrverhalten aufbauen
4. Geschnitten aussteuern

Das Umkanten findet **vor** der Falllinie statt

## Methodischer Aufbau:

- a. Erklären & Vorzeigen  
(Partnerübung Vertrauensspiel)
- b. J-Turns bis in die Falllinie
- c. Einzel-Carvturn ohne Hilfe
- d. Eineinhalb-Carvturn
- e. Aneinanderreihen
- f. Festigen mit Übungen,  
Unterrichtsmittel und Gelände  
variieren

# CARVINGTURN

a.



b.



c.



d.



e.



## **Ziel:**

- Erlernen von Pistentricks

## **Gelände:**

- Flaches Gelände für Standübungen
- Leicht geneigt und breit während der Abfahrt

## **Priorität:**

- Ordnungsrahmen
- Erlernen der Basic Tricks

# **JIBBEN**

## Flattricks

## **Methodischer Aufbau:**

1. Standübungen – Ollie, Nollie, Tale-Nose Press, Rolls, Rotations, Duckwalk
2. Tricks während der Abfahrt
3. Jibbgames

**Sicherheit steht an erster Stelle!**  
**Jibben immer einbauen, lockert den Unterricht auf. Wärmt auch an kalten Tagen.**

## Ziel:

- Erste Versuche auf der Box
- Erste Sprünge über Kicker

## Gelände:

- Straight Box
- Easy Line

## Priorität:

- Parkrules
- Sicherheit

# FUNPARK

## Methodischer Aufbau:

### 50/50 Box

1. Vorübung (Alley)
2. Versuch auf der Box mit Hilfe
3. Weitere Versuche ev. ohne Hilfe

### Kicker

1. Speed Check
2. Straight Jump schulisch
3. Straight Jump mit Grab

# SNOWBOARD ANWÄRTER



Salzburger  
Berufsschilehrer  
& Snowboardlehrer  
Verband

ENDE

