

Ideensammlung: Wochenprogramm Wintersportwoche

Gruppe: Snowboard Fortgeschritten

von Benni Schön

Snowboarden ist weit mehr als eine Piste hinunterzurutschen. Schulschikurse zählen zu den mitunter allerschönsten Seiten des Lehrberufs und sind sowohl für Schüler als auch für Lehrer ein enorm wichtiger Bestandteil des Lehrplanes, den es unbedingt auch in Zukunft beizubehalten gilt.

Diese Übungssammlung soll Ideen geben, was man alles je nach Schneebedingungen, Gelände, Gruppengröße, Fahrkönnen und Rahmenbedingungen in einer WiSpoWo machen kann!

Die Kernbereiche sind:

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------|----------------|
| -Freestyle Piste | -Freestyle Park | -Fahrkönnen |
| -Freeride | -Boardercross | -Film & Foto |
| -Formationsfahren | -Aufwärmen | -Natur erleben |
| -Spielerische Übungen auf der Piste | | |

Ausgewählte Erklärungen zu den Teilbereichen (im Uhrzeigersinn)

1 Aufwärmen

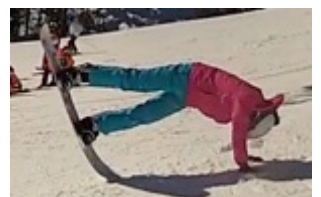
siehe Übungssammlung „Aufwärmen“ auf der LSR Webseite, Bereich „Wintersport“
<http://www.sport.noeschule.at/index.php/wintersport>

2 Spielerische Übungen auf der Piste

-Walzer tanzen: Schüler halten sich gegenseitig an den Armen und versuchen sich mit dem Snowboard im Kreis zu drehen

-„Jaws-Wavesurfing“: am Pistenrand stellen wir uns vor, wir reiten eine Welle ab, die talwärts bricht und machen nach jedem Turn einen Spray für den Fotografen

-Handstand: beide Hände in den Schnee und mit der Nase über den Schneefeld



3 Freestyle Piste

Sehr wichtiger Punkt auch für Fahrkönnen. „Switch fahren“= verkehrt fahren, also anderer Fuß voraus (! Bindungseinstellung)

-Ollie/Nollie: Aufgabe wer es schafft über Hütchen-Reihe zu springen

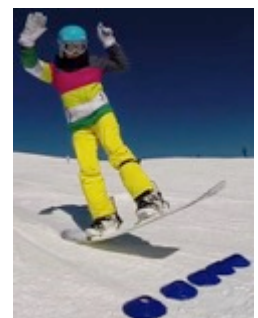
Variation: wer es am langsamsten schafft ohne zu berühren

-180's (halbe Drehung im Sprung): in alle 4 Richtungen, sprich nach rechts+ links und das selbe mit dem „schlechteren“ Fuß voraus

-Spins: „Walzer tanzen“ nur alleine, super Übung fürs Umkanten

-Nosepress: Drehung um Körperlängsachse mit Tail in der Luft (Gewicht am anderen Bein)

-Selbst Tricks erfinden: nicht nur vorgegebene Tricks üben sondern selbst kreativ werden und den Figuren Namen geben



4 Freestyle Park

Darf ich mit meiner Gruppe überhaupt in den Park fahren? → Antwort: JA, sofern ich meine Gruppe methodisch darauf vorbereitet habe; der Park dem Niveau der Gruppe entspricht und die Rahmenbedingungen gegeben sind. Achtung: Parkrules beachten, vor allem mit einer Großgruppe: richtige Wahl des Warteplatzes, Landung frei?, usw.. → Zeichen vorher ausmachen

- Box: gerade „Schuss“ drüber fahren, kann man auch auf der Piste vorbereiten („Boxengasse“)
- Abflussrohre (3m, Baumax) eignen sich super um vor dem Quartier zu Üben

5 Natur erleben

Spaß ist das wichtigste an einer Schiwoche. Auch mit Leistungsgruppen nie auf die ursprünglichen „Werte“ des Wintersports vergessen.

-Ins Bewusstsein rufen, dass Lifte und die qualitativ- und technisch hochwertigen Snowboards nicht selbstverständlich sind, sondern dass es eigentlich ein Wahnsinn ist, wenn man sich vorstellt, dass man mit einem Holzbrett einen schneebedeckten Berg hinuntergleiten kann.

-Es ist ein Geschenk und der Sport, ein Luxusprodukt unserer Gesellschaft, den wir versuchen auch weiterhin in dem Maß ausleben zu können, wie wir es gerne mögen.

-Umweltbewusstsein: Tourismus, Abfall, Pro+ Contra des Wintertourismus, Liftausbau, usw..

6 Formationsfahren

-zu zweit: je nachdem ob beide Partner mit demselben Fuß vorne stehen, oder Brust an Brust fahren. Einer fährt einen gleichmäßigen Rhythmus vor, der andere muss versuchen synchron daneben zu fahren. Tipp: kleine, ausgesteuerte Radien, nicht zu schnell

7 Foto & Film

-Videoanalysen: wichtig vorher Kriterien festlegen. Weiters: es gibt kein „gut oder schlecht“, sondern jeder fährt seinen Style, und wenn man damit Spaß hat ist das soweit in Ordnung! Es gibt lediglich eine Form (im Idealfall die des Lehrers) an der man sich orientieren kann um gewisse Aufgaben leichter/ schneller umzusetzen.

-Grab-Sammlung: Lehrer(in) fotografiert bei einer Schanze. Ziel ist es, so viele verschiedene Grabs wie möglich zu „sammeln“.

-Kursvideo als Zuckerl für die Schülerinnen und Eltern (BSP: <https://vimeo.com/87999613>)

8 Freeride

Kann man auch mit Schülern (wenn auch bedingt) machen.

-zerfahrenes Gelände (kann auch eine Piste am Nachmittag sein) nutzen um Fahrkönnen zu verbessern („a smooth sea doesn't make a skilled sailor“)

-Freeride-Contest (sofern rechtlich im Gelände möglich): Einzelfahrten und schauen wer die schönere Line findet und fährt

9 Boardercross

-ideal wenn ein fertiger Lauf im Schigebiet. Achtung: Regeln festlegen, nacheinander starten, zuerst anschauen

-auf flachen Pistenstücken selbst einen Boardercross veranstalten. Startposition: Bauchlage, Kopf talwärts, Hände unter der Brille. Startkommando: „Riders ready, Attention, GO!“

Achtung: vorher ein Ziel ausmachen, welches noch einen klaren Auslauf hat, sprich nicht die Talstation vom Lift

10 Fahrtechnik

Nach Erlernen des Anfängerdriftschwungs (mit Gewichtsverlagerung) gibt es noch viele weitere Schwungformen.

- Carven als nächster erstrebenswerter Schritt (Carving-Aufbau)
- div. Geräte verwenden zum unbewussten Ausbessern diverser „Fahrfehler“
- Sportliche Fahrposition erarbeiten

Startposition beim Boardercross:



„Box“ im Funpark:



Schülerinnen filmen sich selbst (GoPro):



Tailpress:



Gemeinschaft!

