

Mit Unterstützung von Christian Sundermann

VSMS Vorhaben - Projekt Schulentwicklung

Erweiterung des Schulcurriculums um das Profil „Snowboard - Fortgeschrittene“

Das Curriculum „**Fortgeschrittene**“ setzt ein gutes Gelingen der Grundaspekte der ersten Lernebene „**Einsteiger**“ wie Gleiten, Bremsen und Anhalten und Rutschen in alle Richtungen voraus.¹

Auf dieser Lernebene geht es primär um das Schrägfahren und Kurven zum Berg und das Einführen erster einfacher *Freestyle*-Elemente.

Hierfür muss **das Liffahren** beherrscht werden, damit die Bewegungsintensität nicht aufgrund des Übens am Anfängerhügel stagniert. Generell wird beidseitig geschult, das heißt die Schülerinnen und Schüler² sollen durch sinnvolles Abwechseln des vorderen Fußes in den Übungen spielerisch herausfinden, mit welcher Seite sie sich wohler fühlen³.

Vom Schrägrutschen zum Schrägfahren

Das *Board* steht annähernd quer zur Falllinie und der SuS fährt deutlich stärker auf der Kante als beim Schrägrutschen. Wichtig ist hierbei das fein gesteuerte Aufkanten des *Boards*, wodurch das Abwärtsrutschen stärker in eine Gleitbewegung umgewandelt werden kann. Durch nachfolgende Übungen wird aus dem Schrägrutschen automatisch ein Schrägfahren (siehe Tabelle).

Eine Kurve zum Berg fahren bis hin zur Schwunggirlande

Ausgehend von der Schrägfahrt wird das *Board* stärker in die Falllinie gedreht, sodass diese Geschwindigkeit aufnimmt, die durch einen Schwung zum Berg reduziert wird. Reiht man diese Schwünge aneinander entsteht eine Schwunggirlande.

Kurvenfahren mit Belastungswechsel vor-talwärts

Zuerst wird das vordere Bein belastet und das Board flachgestellt. Durch eine Vorrotation von Knie und Hüfte beginnt das *Board* sukzessive in die Falllinie einzudrehen. Nun gilt es zu warten bis das Gewicht auf beide Beine verteilt und dosiert die neue Kante eingesetzt wird. Zum Schluss wird die Schulterachse wieder parallel zum Board ausgerichtet und die Belastung gleichmäßig auf die Beine verteilt.

Kurvenfahren mit einfachen Freestyle-Elementen

Das flexible Drehen des Boards beim Schrägfahren und somit der Wechsel von *Switch* zu *Forward* ermöglicht den SuS „...das *Board* und seine Eigenheiten in unterschiedlichen Situationen kennenzulernen“⁴. (siehe Bonus: Walzer)

¹ Die Lernebenen und deren Inhalte sind maßgeblich an den Lehrplan des DSLV „Snowboarden einfach“ (2012) angelehnt.

² Im Folgenden SuS abgekürzt

³ Zoglauer K. et al. (2012): S.78

⁴ Ebd.

Mit Unterstützung von Christian Sundermann

Vom Schrägfahren zum Schrägrutschen			
Aufgabe:	Spurfahren: Mit Pylonen markiert fährt die Lehrkraft eine Spur vor, die nur durch Schrägfahrt erreicht werden kann.	Zielfahren: Eine ausgelegte Markierung ist das Ziel. (Differenzierung möglich)	Wettkampf: Wer fährt am höchsten?
Tipps:	Es können verschiedene kleine Sprünge auf einer Kante eingebaut werden.	Visuellen Lernen kann das Bild Michael Jacksons berühmten Tanzschrittes helfen.	Kurzes Schließen der Augen verstärkt das Empfinden der Kante auf dem Schnee.
Eine Kurve zum Berg fahren			
Aufgabe:	Hütchen: Die SuS sollen Kurven zum Berg fahren und dabei verschiedene Hütchen als Ziele erreichen.	Blickkontakt: Die SuS umfahren die Lehrkraft und schauen sie dabei an.	Auf Zuruf: Schwünge zum Berg. Dadurch fahren die SuS etwas länger in der Falllinie und gewöhnen sich schrittweise an die Geschwindigkeit.
Tipps:	Mit Armen und Händen auf den Startpunkt und den Berg zeigen.	Belastung im Ballen und Fersenbereich erspüren lassen.	Take-a-hand: Führen um die Kurve mit Festhalten einer Hand der Lehrkraft.
Kurvenfahren mit Belastungswechsel vor-talwärts			
Aufgabe:	Der Kellner: steuert mit der offenen Hand über der Nase (Belastungswechsel) die Rotation und reicht das Tablett in die Kurvenmitte	Lucky Luke: Schießt mit 2 Pistolen um die Ecke lugend (Belastungswechsel) in die Kurvenmitte	Hundeleine: Die SuS halten eine imaginäre Hundeleine in der vorderen Hand, an welcher der SuS in die Kurvenmitte gezogen wird.
Tipps:	Plus-Minus Stellung der Arme: Eine Kontrastaufgabe der Armstellung (+ Arme orthogonal zum Board während der Kurveneinleitung; - Arme parallel zum Board bei der Kurvenaussteuerung), kann zum bewussteren Einsatz der Arme führen	Partnerbeobachtung: Wird der Oberkörper verschoben, ohne das ein Knick entsteht?	Geduld: Das zu frühe Umkanten führt vor allem FS schnell zum Sturz und kann zum Beispiel durch lautes Zählen der Sekunden beim Kurven verhindert werden.
Bonusaufgaben			
Fahren nach vorgegebener Spur eines Mitschülers, oder einer Mitschülerin. Erschwert das Fahren der Kurven, durch die genauen Vorgaben.			
Sanduhr: Mit Hütchen wird eine Sanduhr gesteckt, die ein variables Kurvenfahren erfordert (Übergang zu Stufe ROT)			
Walzer: Eine gerutschte, vollständige Drehung (Spin) nennt man auch als Walzer. Dieser besteht aus der Kombination „Hineinrutschen und Herausrutschen aus der Falllinie“ mit Umkanten in der Falllinie.			
Ollie und Pop-Ollie: Schulen frühzeitig das Lesen des Geländes und die pädagogische Perspektive der selbstevaluativen Kompetenzen			