



Innsbruck, 27.08.2001

Trainingstipps für Snowboarder I (2001)

Heute: **Schulung der Rhythmisierungsfähigkeit auf Schnee**

Im alpinen Snowboardrennsport kommt dem Training der Rhythmisierungsfähigkeit eine bedeutende Rolle zu. Hierbei ist es wichtig, sowohl die Eigenrhythmisierung zu verbessern, als auch die Anpassung und Umstellung auf Fremdrhythmen durch verschiedene Aufgabenstellungen zu schulen. Auf Schnee wird der Forderung nach Rhythmusschulung durch rhythmische Kurssetzungen, aber vor allem durch stangenungebundene Partnerübungen in vielfältiger und spielerischer Weise entsprochen.

Die angeführten Übungen sollen zu weiteren Ideen anregen.

Viel Spaß ! Stefan und Martin

Ausgewählte Übungen: Alle Übungen vom Driftschwung bis hin zum geschnittenen Schwung üben!

- * Einzelübungen: Rhythmisches Kurzschnellen über eine längere Distanz. Bewußte, vom Trainer vorgegebene Rhythmuswechsel einbauen: z.B. 9 kurze - 3 lange - 9 kurze - 3 lange - 9 kurze Schwünge; ..usw.. Schwungrhythmus mit Armkoordination kombinieren: z.B. Arme im Wechsel in Vor- Hoch und Tiefhalte beim Kantenabstoß.
- * Partnerübungen: Hintereinander (auch nebeneinander) im gleichen (auch gegengleichen) Rhythmus Kurzschnellen. Abstand zum Partner vergrößern (schult das Vorausschauen)! Profiübung = Vordermann hält gleichen Rhythmus, der Hintermann wechselt nach jeweils 10 Schwüngen von gleicher Bewegung zur gegengleichen Bewegung, jedoch immer im gleichen Rhythmus.
- * Gruppenübungen: Aufstellung und Formation je nach Gruppengröße. Gleichen Rhythmus auch mit Positionswechsel und Rhythmuswechsel über längere Distanzen halten. Zahlreiche Variationen möglich.

Martin Krätschmer / Stefan Hanser

Internatsschule Stams (www.snowboardstams.at oder www.oesv/snowboard/stams.at)