

Innsbruck, 19.09.2001



Trainingstipps für Snowboarder II

Heute: **Training der Bewegungstechniken Gleiten - Driften - Schneiden:**

Im Aufbau und Training der Bewegungstechniken Gleiten - Rutschen/Driften - Schneiden ist vor allem im Nachwuchsbereich ein wesentlicher Schwerpunkt zu setzen, um sowohl die Grundfähigkeiten als auch Grundfertigkeiten optimal auszubilden. Hierbei ist nicht nur die Vermittlung und der methodische Aufbau des Gleitens, Driftens und Schneidens gemeint, sondern vor allem die bewußte Differenzierung und der variable Einsatz dieser Bewegungstechniken soll geschult werden.

Die angeführten Übungen sollen zu weiteren Ideen und Ausführungen anregen.

Viel Spaß ! Stefan und Martin

Ausgewählte Übungen zum Thema Gleiten: (ideal dabei ist extrem flaches bis flaches Gelände)

- * Gleitfahrt im extrem flachen Gelände: Verschiedene Körperpositionen einnehmen, und Bewegungsaufgaben ausführen, um die ideale und neutrale Position zu erfüllen. Z.B.: Tiefe/hohe Position, Minus-/Plusstellung, Hoch-/Tiefbewegung, Vor-/Zurückbewegung, Arme in Seit-, Vor-, Hochhalte, Oberkörper aufrecht bzw. nach vorne gebeugt,
- * "Gleitkanten": Langgezogene Radien in Gleitposition fahren, mit geringer Kantbewegung; auch als Partnerübung in Form von Verfolgungsfahrten oder Parallelfahrten geeignet. Gleiten und Gleitkanten über Bodenwellen. Gute Übungsmöglichkeiten ergeben sich durch bewußte Kurssetzung im flachen Gelände.
- * Differenzierung: + Zwischen den Schwüngen bewußt längere Gleitphasen einbauen.
 - + Den Schwung anschneiden - in der Fallinie gleiten - Schwung zu Ende schneiden.
 - + Bewußter Wechsel von Schwüngen mit Gleitphasen zwischen den Schwüngen und Schwüngen durch Gleitkanten.
 - + Schwünge durch Gleitkanten im Wechsel mit dynamischem Kurzschnellen.

Martin Krätschmer / Stefan Hanser

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