

Innsbruck, 17.10.2001



Trainingstipps für Snowboarder III

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

Wie bereits in der letzten Ausgabe erwähnt, ist im Aufbau und Training der Bewegungsformen Gleiten - Rutschen/Driften - Schneiden 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 Driften - Schneiden:

- * In der Schrägfahrt bewußter Wechsel von Rutschen und Schneiden des Boards.
Beidseitiges Üben wichtig! Das Gleiche im Rückwärtsfahren. Offene Schuhe - geschlossene Schuhe.
Möglichst gestreckte - möglichst tiefe Körperposition.
- * Einsatz und Wechsel der Bewegungsformen Driften und Schneiden innerhalb eines Schwunges:
Den Schwung andriften - ab der Falllinie den Schwung schneiden.
Schwung beim Ansteuern schneiden - beim Aussteuern Schwung zu Ende driften, und umgekehrt.
Im Schwung kurzer Querdrift ohne Geschwindigkeitsverlust.
- * Einsatz und Wechsel von gedrifteten und geschnittenen Schwüngen:
Frontside geschnitten fahren - Backside gedriftet fahren, und umgekehrt.
Von gedrifteten Schwüngen übergehen auf geschnittene Schwüngen, und umgekehrt.
6 Kurzschwüngen gedriftet fahren im ständigen Wechsel mit 6 geschnittenen Schwüngen.
Partnerübung: Partner gibt Bewegungsform, Radius und Geschwindigkeit vor, der Nachfahrende muß sich anpassen.

Martin Krätschmer / Stefan Hanser

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