

## VIII.7

### Fortbewegung

# Feel free! – Eine Freestyle-Kür mit dem Snowboard planen

Ein Beitrag von Eric Espenschied



© RAABE 2022

© Adie Bush / Image Source

In dieser Unterrichtseinheit werden mit den Schülerinnen und Schülern zunächst die Anforderungen einer Freestyle-Abfahrt auf dem Snowboard thematisiert. Mithilfe einer vielseitigen Auswahl an einfachen und anspruchsvollen Übungen und Techniken erarbeiten sich die Lernenden weitgehend selbstständig verschiedene Tricks, die anschließend in einer gesamten Abfahrt, der Freestyle-Kür, miteinander verbunden und demonstriert werden.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 10–13, Fortgeschrittene bis Köhner

**Dauer:** 4 Doppelstunden

**Kompetenzen:** Bewegungserfahrungen erweitern, etwas wagen und verantworten, Kreativität entwickeln

**Thematische Bereiche:** Wintersport, Snowboarden

**Medien:** Planungsskizzen, Technik-Karten, Bewegungsbilder

---

## Auf einen Blick

### 1. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Wir gestalten eine Freestyle-Kür – Rahmenvorgaben und Erarbeiten einfacher Freestyle-Elemente
<b>M 1</b>	<b>Anforderungsbogen</b> / Bestandteile einer gelungenen Freestyle-Kür
<b>M 3–M 7</b>	<b>Technik-Karten</b> / Beschreibung einfacher Freestyle-Tricks auf der Piste
<b>Benötigt:</b>	breite Piste mit flachem Gefälle (wenig frequentiert), Snowboardausrüstung

### 2. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Wir erweitern das Spektrum an Möglichkeiten – Erarbeiten fortgeschrittener Freestyle-Elemente
<b>M 1</b>	<b>Anforderungsbogen</b>
<b>M 8–M 11</b>	<b>Technik-Karten</b> / Beschreibung fortgeschrittener Freestyle-Tricks auf der Piste
<b>Benötigt:</b>	breite Piste mit flachem bis mittelstem Gefälle (wenig frequentiert), Snowboardausrüstung

### 3. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Wir realisieren den Hang spielerisch in Gänze – Verbinden einfacher und fortgeschrittener Freestyle-Elemente zu einer Kür
<b>M 1</b>	<b>Anforderungsbogen</b>
<b>M 2</b>	<b>Planungsskizze</b> / Visualisierung der ganzen Freestyle-Kür mit Beschriftung
<b>M 3–M 11</b>	<b>Technik-Karten</b> / Beschreibung einfacher und fortgeschrittener Freestyle-Elemente auf der Piste
<b>Benötigt:</b>	breite Piste mit flachem bis mittelstem Gefälle (wenig frequentiert), Snowboardausrüstung

### 4. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Wir präsentieren unsere Freestyle-Kür – Feinschliff der Freestyle-Kür mit finaler Präsentation
<b>M 1</b>	<b>Anforderungsbogen</b>
<b>M 2</b>	<b>Planungsskizze</b>
<b>Benötigt:</b>	breite Piste mit flachem bis mittelstem Gefälle (wenig frequentiert), Snowboardausrüstung, Videografie

### M 3 Startvariationen – statisch



Nicht nur die ausdrucksstarke Einnahme der statischen Position ist für einen gelungenen Start wichtig, sondern ebenso der Übergang in die Fahrt. Suche demzufolge nach Möglichkeiten, beides flüssig zu verbinden. Probiere dich aus und finde weitere kreative Möglichkeiten des Starts.



Lass dir beim Kopfstand unbedingt Hilfe von einer Partnerin (ohne Snowboard) geben und führe ihn zunächst ohne Snowboard mit anschließendem Abrollen aus.

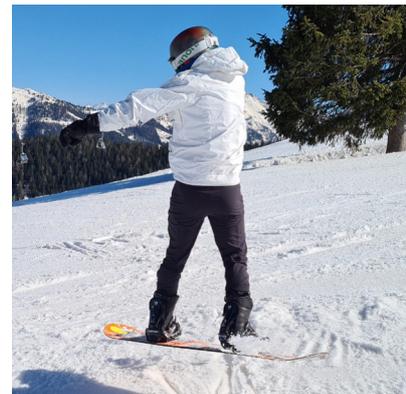
### Startvariationen – dynamisch



Rolle vorwärts



Rolle rückwärts

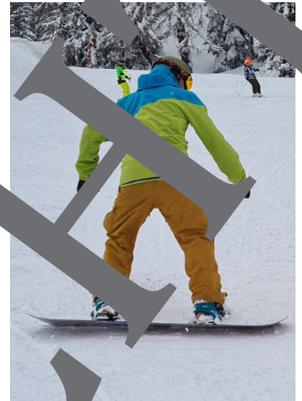


270-Grad-Sprung

Versuche, aus der dynamischen Bewegung möglichst flüssig in die Fahrt zu kommen. Probiere dich aus und finde weitere kreative Möglichkeiten des Starts. Führe die Rollen zunächst ohne Snowboard und gehe mit Hilfestellung durch einen Partner durch. Taste dich bei der Drehung sukzessive an die 270 Grad heran. Du kannst du mit deinem Partner das Uhrzeigerspringen durchführen.

## Technik-Karte 180-Grad-Roll

M 4



Du fährst schräg zum Hang mit mäßiger bis mittlerer Geschwindigkeit auf der Backside-Kante. Aus der Grundposition führst du gleichzeitig drei schnellkräftige Bewegungen durch: eine Vertikalbewegung nach oben, eine Belastungsverteilung zur Nase und eine Rotation bergwärts. Das Tail schwingt nun talwärts in die eigentliche Fahrtrichtung, sodass du switch auf der Frontside-Kante weiterfahren kannst. Um Sicherheit zu gewährleisten, begibst du dich anschließend wieder in die Grundposition.



### Beachte

- Fahre nicht zu langsam und nutze die Anfahrtsgeschwindigkeit für die Rotation.
- Wenn du dich nach der Rotation unsicher fühlst, dann übe zunächst nur das Switchfahren.
- Schaffst du keine 180-Grad-Rotation, dann übe die explosive Vertikalbewegung und Belastungsverteilung zunächst im Stand bzw. in der Hangschrägfahrt auf einer kleinen Schneeanhäufung.



### Zu leicht? Dann probiere das aus:

- ★ Führe die Bewegung mit langsamer Rotation durch (stylish über die Nase rollen).
- ★ Führe die Bewegung switch aus, sodass du den Trick im präferierten Fahrsinn beendest.
- ★★ Führe die Bewegung zu Beginn von der Frontside-Kante aus (Tail dreht auch hier immer talwärts).
- ★★★ Führe die Bewegung zu Beginn von der Frontside-Kante switch aus (s. o.).

## M 7 Technik-Karte Tail-Wheelie



Du fährst auf einem flachen Abschnitt auf dem ganzen Snowboard mit langsamer Geschwindigkeit. Nun führst du sowohl eine langsame Belastungsverteilung zum Tail als auch eine Vertikalbewegung nach unten aus. Das gestreckte, vordere Bein wird allmählich hochgezogen. Für Unterstützung der Position kannst du die Tailkante anfassen. Gegen seitliches Wegrutschen kann eine Rotation im vorderen Kniegelenk nach außen helfen.



### Beachte

- Führe die Teilbewegungen immer bei langsamer Fahrt durch.
- Taste dich an den Punkt, an dem die Nase aus dem Schnee ragt und du dennoch nicht nach hinten fällst, sukzessive heran.
- Erst nach dem sicheren Absenken der Nase wird das Snowboard quer zum Abbremsen gestellt.



### Zu leicht? Dann probiere das aus:

- ★ Halte die eingenommene Endposition möglichst lange.
- ★ Versuche, den in Fahrtrichtung vorderen Arm stylisch nach oben zu strecken.
- ★★ Steigere die Dynamik/Intensität der Teilbewegungen bis zur Endposition.
- ★★★ Führe die Bewegung switch aus.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**