Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 12

Artikel: Snowboard im Aufwind : Hinweise zu Methodik und Sicherheit

Autor: Hanselmann, Erich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993484

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Snowboard im Aufwind

Hinweise zu Methodik und Sicherheit

Text und Fotos: Erich Hanselmann, Verantwortlicher Snowboardausbildung, ESSM

Sicherheitsüberlegungen

für Snowboardunterricht in J+S-Kursen

Der Leiter einer Snowboardgruppe muss die speziell für Snowboarder geltenden Sicherheitsüberlegungen kennen, diese seinen Schülern aufzeigen und geltende Verhaltensnormen durchsetzen.

- ***Jeder Schüler befestigt am vorderen Bein das Board mit Sicherheitsleine*** (Vorschrift).
- ***Jeder Schüler setzt an Skilift oder Sessellift den hinteren Fuss frei*** (aus der Bindung, Vorschrift).
  Die Institution Jugend + Sport soll mithelfen, diese vernünftige Regelung allgemein durchzusetzen.
- ***Der Leiter instruiert seine Gruppe über richtiges Vorgehen und korrektes Verhalten an Liften.***
  Der Leiter bereitet seine Gruppe sorgfältig auf die erste Liftfahrt vor und vermeidet, dass es am Lift zu Stokkungen und Massenstürzen kommt.
- ***Jeder Schüler bemüht sich, auf andere Snowboarder und vor allem auch auf Skifahrer Rücksicht zu nehmen.***
  Das Bewegungsverhalten des Snowboarders unterscheidet sich von demjenigen des Skifahrers. Insbesondere beim Backsideturn können Skifahrer überrascht werden durch ein plötzliches Seitwärtsdrehen eines Snowboarders.
- ***Lege als Snowboardleiter klar fest, wo Deine Gruppe auf der Piste ungestört üben kann. Gib dies Deinen Schülern auch klar bekannt.***
- ***Nimm mit Pistendienst und ortsansässigen Snowboardschulen oder Skischulen Kontakt auf; informiere Dich über geltende Regelungen.***
- ***Bei der Gruppenfahrt in Kolonne gilt auch für Snowboarder: Es wird nicht überholt!***
  Überholen in der Gruppe verunsichert den «Vordermann», erhöht das Unfallrisiko; Kolonnenfahren wird zum Nachteil.
- ***Abseits der Pisten lauern besondere Gefahren: Lawinengefahr, erhöhte Unfallgefahr.***
  Beachte die für Jugend + Sport Skifahren geltenden Bestimmungen (diese gelten auch für das Snowboardfahren) und auch die örtlichen Regelungen (Markierungen, Absperrungen).
- ***Auch für Snowboarder gelten die 10 FIS-Regeln.***
- ***Beim «Auffahren der Gruppe» die Schüler zwingen, unterhalb der Gruppe anzuhalten.***

Überlegungen zum Snowboardunterricht

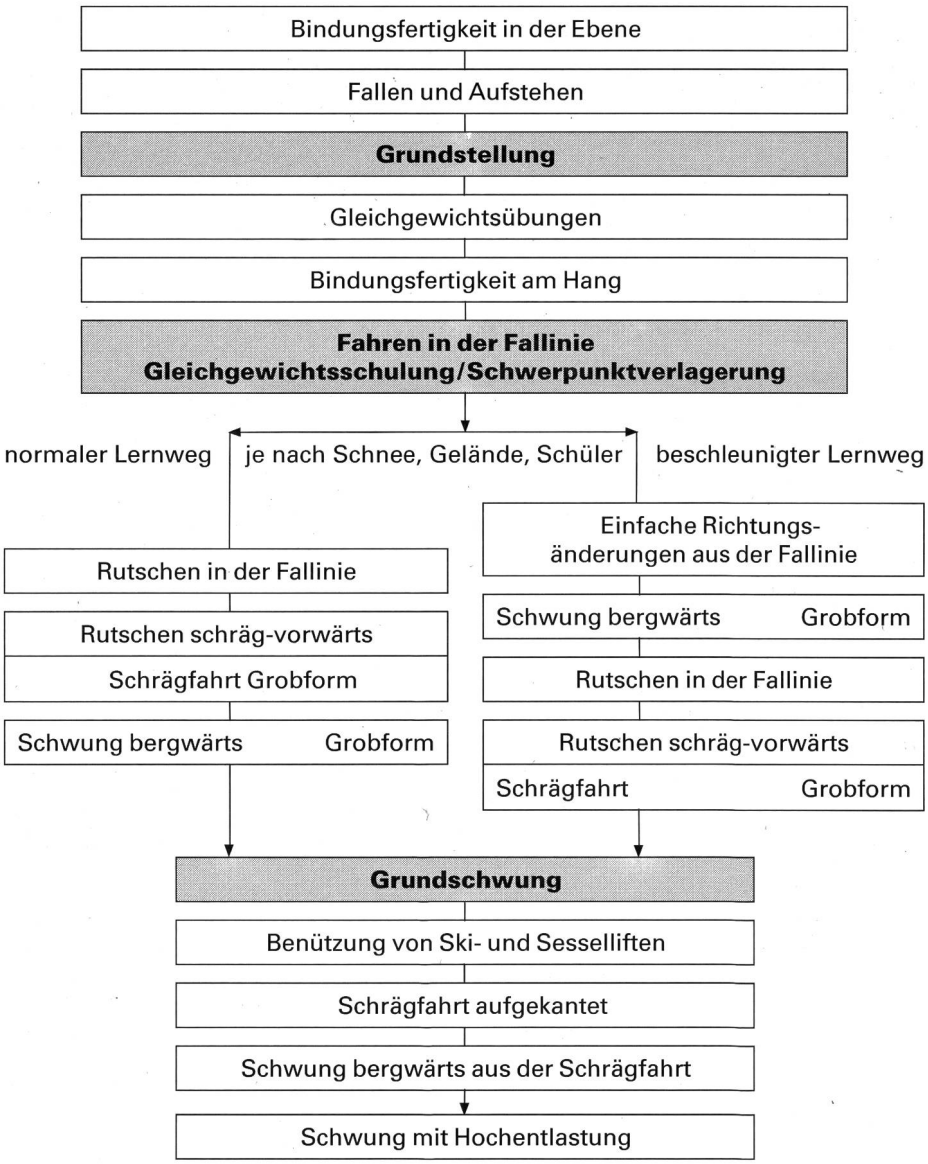
Der Snowboardunterricht wurde in den letzten Jahren erheblich verbessert und verfeinert.

Vielfältige Erfahrungen führten zu Einsichten und Erkenntnissen, die der ausgebildete Leiter und Lehrer kennen muss.

Sicher ist der Lernweg recht stark von situativen Bedingungen abhängig. Dennoch hat sich ein Grundaufbauprogramm herauskristallisiert, das heute allgemein Anerkennung findet und im Unterricht befolgt wird.

(Snowboardausbildung in J+S im Winter 1990/91 siehe Seite 21)

Methodischer Aufbau Grundausbildung Snowboard



Bewegung tief vorbereiten

dynamisch

Oberkörper vordrehen
direkt umkanten

Schwung mit Hochentlastung

einwärtskippen
mitdrehen

dynamisch hochentlasten
direkt umkanten

aussteuern durch tiefgehen,
Vorbereitung nächste Auslösung

Oberkörper vordrehen
einwärts kippen

mitdrehen
einwärtskippen

nächste Auslösung vorbereiten

Besammlung der Gruppe auf den Pisten:

Pistenrand

Gruppe eng beisammen

- ***Gruppe nur an Pistenrändern und vor allem ausserhalb befahrener Durchgangspisten besammeln.***
- ***Achte und schütze die Natur, schone besonders Jungbäume und Grasnarben, störe keine Wildtiere, beachte Wald- und Wildschutzzonen.***
- ***Geeignete Knieschoner und allenfalls Handgelenkstützen, wie sie beim Rollbrettfahren bekannt sind, können die Verletzungsgefahr reduzieren.***
- ***Für den Anfängerunterricht geeignetes Brettmaterial beschleunigt den Lernerfolg; der Schüler stürzt weniger, erlebt mehr Freude, das Unfallrisiko reduziert sich.***
  Das Anfängerbrett soll drehfreudig sein; es darf also nicht zu lange sein; das Board soll nicht zu hart sein.
- ***Skischuhe sind für das Snowboardfahren nicht geeignet, sie sind zu hart.***
  Snowboardschuhe erlauben eine erhöhte Bewegungsfreiheit im Bereiche der Fussgelenke. Skitourenschuhe können notfalls für das Snowboardfahren verwendet werden.

- ***Auf sehr harten Pisten oder gar auf eisig-gefrorenen Hängen soll kein Anfängerunterricht durchgeführt werden. Zeige als Leiter Mut, auch nein zu sagen.***
  Die technischen Anforderungen sind bei solchen Bedingungen für den Anfänger zu hoch, Stürze mehren sich und sind wesentlich unfallgefährlicher als etwa bei Neuschneeverhältnissen. Brüche im Bereich Handgelenk-Unterarm treten vermehrt auf.

Neuer Lehrfilm

Snowboard
Einstieg in die Grundtechnik

Produktion ESSM, in Zusammenarbeit mit dem Schweiz. Snowboardverband (SSBA).

Demonstrationen: Roland Primus, Antoine Massy, Markus Kobelt (SSBA)
Kamera/Realisation:
Peter Battanta, ESSM
Fachliche Leitung:
Erich Hanselmann, ESSM
Dauer: 20 Minuten
Kosten: Fr. 40.—
Der Film kann auf VHS-Kassetten bezogen werden
Bezugsadresse Mediothek ESSM, 2532 Magglingen

Der Film zeigt die im Anfängerunterricht anzustrebende Alpin-Technik in einem methodisch-didaktischen Aufbau. Im Zentrum stehen «Demonstrationen» von verschiedenen Aufbauformen und eigentlichen Zielformen auch für Fortgeschrittene. Die hervorragenden Demonstrationen werden anschaulich präsentiert und teilweise in Zeitlupe analysiert. Der Film wird ergänzt mit Schülerbildern und eindrücklichen Ausschnitten aus dem Wettkampfsport: Halfpipe, Parallelslalom, Super G (Bilder vom Weltcup-Masters). ■