

# Begabungsförderung 2021

## Snowboarden

David Ottiger



## 1. Ausgangspunkt & Zielsetzung

Ich hatte keine Erfahrung im Snowboarden, weder praktisch noch theoretisch. Ich wollte einfach eine Alternative zum Skifahren ausprobieren. Mein Ziel war es, nach einer Saison sicher auf dem Snowboard fahren zu können, d.h. alle Pisten von blau bis schwarz gut und zügig fahren zu können. Als sekundäres Ziel wollte ich erste Erfahrungen mit Schanzen machen, einfache Sprünge und sichere Landungen.

## 2. Ausrüstung

Da ich noch nie Snowboard fuhr, besass ich auch keine Ausrüstung. Als erstes besorgte ich mir eine Ausrüstung. Da ich nicht wusste, ob ich weiterhin snowboarden würde, erschien mir das Mieten am sinnvollsten. Ich mietete eine Ausrüstung bestehend aus Schuhen und Board für die Dauer einer Saison zum Preis von 300.- Franken. Das Board liess ich für einen «Goofy» Fahrstil einstellen, das heisst für den Fahrstil mit dem rechten Fuss vorne. Für eine «Goofy» Einstellung werden die Bindungen leicht nach rechts gedreht, um eine bessere Kontrolle übers Board zu haben. Auch war es ein Board welches nicht zu Hart aber auch nicht zu weich war, ein gutes Board für einen Anfänger.



Abbildung 1 Symbolbild, Snowboard Ausrüstung

## 3. Fahren

Sobald die Ausrüstung bereit war und genügend Schnee lag, getraute ich mich das erste Mal in den Skilift Sollegg, hier in Appenzell. Der Bügellift war schon eine echte Herausforderung. Der Bügel wird hier zwischen die Beine genommen. Den hinteren Fuss nimmt man aus der Schnalle, um oben beim Ausstiegspunkt schnell wegfahren zu können. Auch hilft der der freie Fuss dabei, sich wieder besser ausbalancieren zu können, sollte man einmal am Lift das Gleichgewicht verlieren. Beim Liftfahren muss man gut aufpassen, dass sich das Board nicht verkantet, sonst könnte man leicht stürzen und aus dem Lift fallen. Vor allem bei steilen Stellen war und ist es sehr anstrengend, sich im Lift zu halten. Oben angekommen begann für mich die erste Abfahrt. Das erste Mal auf dem Board zu stehen, war sehr speziell und es war schwierig das Gleichgewicht zu halten. Auch anspruchsvoll

war es aufzupassen, dass das Board nicht vorne oder hinten wegrutscht. Die erste Abfahrt war mit vielen leichten Stürzen und Vollbremsungen verbunden. Unten angekommen fühlte es sich sehr gut an. Die erste Abfahrt war überstanden! Nach einer kurzen Trinkpause ging es auch schon auf die zweite Fahrt. Die Liftfahrt fiel mir um einiges leichter und war auch angenehmer. Die zweite Abfahrt verlief deutlich schneller und mit wesentlich weniger Stürzen. Ich konnte schon besser fahren aber noch ohne Aussen- und Innenkantenwechsel. Beim Kantenwechsel fährt man in einer S-Linie die Piste hinunter. Wie der Name schon sagt, wird hierbei von der inneren Kante (die Kante bei den Zehen) zur Aussenkante (Kante bei der Ferse) gewechselt. Auf den Kanten kann man schneller und sicherer fahren als auf der ganzen Fläche. Zu Beginn fährt man bei diesem Wechsel auf einer der beiden Kanten. Fährt man zuerst auf der Aussenkante (Ferse), drückt man den hinteren Fuss möglichst nach hinten. Gleichzeitig lehnt man den Oberkörper nach vorne. Dabei sollte man auch leicht in die Knie gehen, um besser balancieren zu können. Bei diesem Bewegungsablauf verlagern sich das Gewicht und die Fussposition so, dass zuerst kurz auf dem ganzen Board und dann auf der Innenkante gefahren wird. Die grösste Schwierigkeit ist hierbei es, das Gleichgewicht beim Wechsel zu halten. Zudem ist es am Anfang eine Herausforderung, den hinteren Fuss zur Aussenkante zu drücken oder eben zur Innenkante zurückzuziehen. Da ich diese Technik noch nicht beherrschte, fuhr ich jeweils bis zum Rand der Piste und machte dort eine halbe Drehung. Dabei drehte ich das Board indem ich den hinteren Fuss nach vorne verschob. Danach konnte ich auf der hinteren Kante weiterfahren. Zwischendurch übte ich auch das Fahren auf der vorderen Kante, was mir jedoch nicht gelingen wollte. Das Fahren auf der Aussenkante gelang mir viel besser.

Die Vollbremsung, bei welcher man das Board um 90 Grad dreht, sich nach hinten lehnt und das Gewicht komplett auf die hintere Kante verlagert, fiel mir sehr leicht. Ein paarmal rutschte mir das Board auch nach vorne weg und ich sass mit dem Hintern im Schnee. Alles in allem gelang mir ein guter Start aber bis zum gekonnten Fahren fehlte noch viel. Am Abend schaute ich mir dann einige «Tipps und Tricks» Videos auf YouTube an. Diese Videos halfen mir enorm und lehrten mich zum Beispiel, beim Liftfahren mehr Gewicht auf das vordere Bein zu verlagern, was sich als viel angenehmer erwies.

Den zweiten Versuch startete ich in Malbun, einem mittelgrossen Skigebiet im Fürstentum Lichtenstein. Dort übte ich weiter. Die Piste war sehr eisig, was sich als sehr unangenehm herausstellte. Oft stürzte ich, weil die hintere Kante einfach über das Eis rutschte und mir keinen Halt gab. Am Ende dieses Tages war ich um viele Erfahrungen reicher. Die erste Schwarze Piste war, wenn auch nicht allzu schnell,



Abbildung 2 Ich am Aufstehen kurz nach dem ersten Sturz.



Abbildung 3 Ideale Snowboard Spur  
Goofy: Orange = Aussenkante  
Grün = Wechsel  
Blau = Innenkante

bewältigt. Erstmals gelang es mir, eine kurze Strecke auf der Innenkante zu fahren. In 90% der Wechsel auf die äussere Kante stürzte ich jedoch immer noch. Das Fahren auf der hinteren Kante gelang mir schon besser und sicherer. Auch beherrschte ich unterdessen das Bremsen. Beim dritten Mal stand ich wieder beim Sollegg, zusammen mit meinem Bruder, auf der Piste. Mein Bruder fährt schon seit vielen Jahren Ski und Snowboard. Er konnte mir viel beibringen, vor allem beim Wechsel von der Vorder- zur Hinterkante. Er zeigte mir, wie ich den hintern Fuss nach vorne bzw. nach hinten drücken musste, und machte mir klar, dass die ganze Bewegung vor allem vom hinteren Fuss ausgeht. An diesem Tag lernte ich den Wechsel von der Innen- auf die Aussenkante, sowie sicheres Bremsen mit der Innenkante. Ich fuhr zwar noch lange nicht so sicher wie ich es wollte, aber ich verbesserte meine Technik stark. Auch das erste Mal im Tiefschnee fühlte sich gut an. Ich war begeistert, denn ich liebe das Tiefschnee fahren mit den Skiern.

Danach ging ich noch öfter bei gutem Wetter spontan an den Skilift, um weiter zu üben und wurde von Mal zu Mal besser und schneller. Das Fahren auf Innen- und Aussenkante gelang mir unterdessen sehr gut und war von da an sehr angenehm.

Dann schmolz der Schnee und einen Monat später ging ich das letzte Mal Snowboarden, dieses Mal nach Davos. Das Wetter war sehr schön und es war angenehm warm. Bei der ersten Fahrt stellte ich mich zwar noch nicht so gut an, aber ab der zweiten fuhr ich schnell und sicher die Pisten hinunter. Dabei gefiel mir eine Stelle in der Mitte der Piste am besten, weil die Steillage dort ideal war. Ich experimentierte mit den Abständen zwischen den Kantenwechseln. Das Tiefschneefahren gelang mir mittelmässig. Einige Male sank ich sofort ein und andere Male konnte ich eine weitere Strecke gut bewältigen. Die Abfahrt war zwar sehr eisig, aber auch die konnte ich sicher und mehr oder weniger schnell bewältigen. Insgesamt hatte ich zwei etwas schwerere und vier leichtere Stürze an diesem Tag. Für mich war dies eine sehr gute Bilanz während ca. 6-7 Stunden auf der Skipiste.

#### 4. Fazit

Das Fahren mit dem Snowboard gefällt mir sehr gut und ich fahre sehr locker auf dem Board. Ich habe viel weniger Furcht vor Stürzen als beim Skifahren, denn diese sind viel leichter und weniger mit Verletzungen verbunden. Das einzige Problem beim Stürzen ist Kopfweg danach. Das Ziel sicher zu fahren, habe ich erreicht. Ich kann unterdessen gut, sicher und schnell fahren. Bei schwarzen Pisten muss ich in Zukunft noch etwas trainieren und die Angst überwinden, aber ansonsten passt alles. Zum Schanzenspringen bin ich kaum gekommen, aber das Springen über einzelne Hügel und danach landen hat mir sehr viel Spass bereitet und ist mir auch gut gelungen. Ich denke, ich werde in Zukunft weiter Snowboard fahren.



Abbildung 4 Ich, auf der Innenkante fahrend.