



Bewegungslernen

Der fährt ja ganz falsch!!!

Ein Spruch, den man immer wieder hört. Dazu ist zu sagen, dass es jedem sein eigenes Bier ist, wie er die Kurve kratzt. Der einzige „Fehler“ ist der Verlust der Standfestigkeit, also der Sturz. Ansonsten befindet sich der Boarder auf dem Weg zu seinem Ziel. Um das Snowboarden effizient und ökonomisch zu beherrschen, braucht es noch mehr.

Lernen

Der Start zum Erlernen beginnt bei der Vorbereitung. Der erste Schritt ist sich ein Ziel zu setzen, die Informationen und Voraussetzungen zu erlernen.

Beim Umsetzen der Bewegungen muss zuerst die Struktur dieser Bewegung stimmen, erst dann kommt die Form (Stylen).

Losgelöste Teilübungen helfen bei technisch schwierigen Sachen.

Danach kann die Bewegung zusammengesetzt werden.

Strukturfehler müssen, Formfehler können korrigiert werden.

(Immer erst, wenn die Struktur stimmt.)

Neuerlernen

Das einfachste und angenehmste ist das Neuerlernen einer Bewegung. Beim Neuerlernen wird erworben und gefestigt. Es sind noch keine oder wenige Bewegungsvorstellungen vorhanden. Die Bewegungsausführung wird vom Bewegungsplan gesteuert, den er vom Snowboardlehrer oder von Kollegen erhalten hat.

Bewegungserfahrungen aus anderen verwandten Bewegungsmustern wie Surfen, Skaten, Kunstturnen, Kampfsport, Skifahren usw. Sind von Vorteil.

Achtung:

Es kann bei Bewegungsmustern aus verwandten Sportarten zu falschen Interpretationen kommen.

Hier ist eine gute Beobachtungsgabe erforderlich.

Das Selbsterlernen von Bewegungen kann sehr zeitintensiv und demotivierend sein. Beim Lernen ohne Anleitung schleichen sich auch schnell Fehler in der Ausführung ein, die nicht wieder so schnell korrigiert werden können.

Angstfaktor

Jeder hat schon einmal Angst gehabt. Zum Beispiel vor einer bevorstehenden Aufgabe oder während der Ausübung eines Bewegungsablaufs. Angst wird immer dann ausgelöst, wenn die Information der momentanen oder bevorstehenden Situation einen positiven Ausgang des Geschehens aus persönlicher Sicht nicht zulässt. Angst ist sehr individuell und nicht auf jede Person zu übertragen.

Angst ist hinderlich, Respekt ist gut.

Beim Erlernen neuer Bewegungen entstehen Angstzustände, wenn das Ziel nicht in realistischer Nähe steht. Die Angst vor dem Unbekannten kann trotz positiver Fähigkeit zu einer Selbstblockade werden. Die Angst muss in diesem Fall durch klare Vorstellungen, Instruktionen und realistische Zielsetzung verhindert werden.

Falls beim Lernenden das Angstgefühl bei einer bekannten Bewegung auftritt, ist es meistens auf eine schlechte Erfahrung in ähnlichen oder gleichen Situationen zurückzuführen.

Hierbei muss die Angst primär als Schutzfunktion angesehen werden. Mentales Training zur Überwindung der Angst ist hier äusserst sinnvoll.

Die Konzentration sollte bei neuen und technisch schwierigen Manövern stets im Vordergrund stehen.

Es ist wichtig, dass das Ziel immer realistisch am Lernenden angepasst wird.

Selbstüberschätzungen führen meist ins Spital und es entstehen Angstblockaden, die nur durch mentales Training wieder aufgelöst werden können.