

Snowboard Terminologie

Für alle gelten die Gegebenheiten der Physik und der Biomechanik.

Aber...

Die teilweise verwirrende Angaben über Bewegungsstrukturen von verschiedenen Medien führen dazu, dass echt kein Schwein den Durchblick hat.

Jeder Verband benützt eigene Ausdrücke für die gleiche Bewegung.

Beim SSBS geht man vom Board aus. Die Pistenturns und die gesprungenen Drehungen haben die gleichen Benennungen, dies gibt aber Kompatibilitätsprobleme.

Beim SIVS gibt es für den Ausdruck Strecken und in die Knie gehen, „Beugen“ und „Knicken“.

Bei den Wettkämpfen wird nur nach sieben Phasen gejudget. Die Benennung bei den Pistenturns und Spins sind vollkommen verschieden.

Bei den Snowboardmagazinen heisst der „Inverted Flip“ plötzlich „Rodeo Flip“.

Die Ausdrücke „Switch“ und „Blindside“ machen die Verwirrung noch komplett.

Das Beste wäre die Verwendung einer allgemeinen, sportübergreifenden Benennung. Darin gibt es aber keinen „RodeoFlip“ oder „BacksideAir“.

Orientierung:

Es gibt drei verschiedene Orientierungsarten.

- Die Orientierung am eigenen Körper (Kinästhetische Wahrnehmung)
- Die Orientierung im Raum (wird von der Schwerkraft bestimmt)
- Und die Orientierung im Raum, ausgehend vom eigenen Körper.

Beim Snowboarden kommt das Board hinzu, das erschwert das Verständnis.

Da der Raum drei Dimensionen hat, werden drei Ebenen definiert. In jeder Ebene des Raums können zwei Hauptbewegungen gemacht werden, somit sind sechs Hauptbewegungen möglich.

oben - unten, links - rechts, hinten - vorne.

Wenn man nun diese Bewegungen in Achsen fassen würde wäre das im Sprachgebrauch:

Strecken - tiefgehen, nach rechts/links neigen, nach vorne/hinten neigen.

Geht man bei den Bewegungen vom Board aus wäre:

Strecken - tiefgehen = Verschieben entlang der Board-Hochachse.

Nach rechts/links neigen = Verschieben entlang der Board-Längsachse

Nach vorne/hinten neigen = Verschieben entlang der Board-Querachse.

Geht man vom Körper aus heissen sie:

Strecken - tiefgehen = Verschieben entlang der Körper-Hochachse.

Nach rechts/links neigen = Verschieben entlang der Körper-Längsachse.

Nach vorne/hinten neigen = Verschieben entlang der Körper-Querachse.

Nun ist es möglich sich um diese drei Achsen zu drehen, und um diese gegen zu drehen, dies ermöglicht neun Grundbewegungen.

Da wir auf dem Board fixiert sind, ist nur die Verschiebung der Hochachse linear. Die anderen beschreiben eine Kreisbahn.



Schwungrichtungen

Bei den Pistenschwüngen gibt es zwei Schwungrichtungen:

- Toe-Turn = Zehenschwung
- Heel-Turn = Fersenschwung

Die beiden Schwüngen wurden früher als Frontside- und Backsideturns bezeichnet.

Die Begriffe Front- und Backside werden im Freestyle bei Drehungen in der Luft verwendet.

Um Verwechslungen zu vermeiden, werden nach internationalem Gebrauch die Bezeichnung Zehenschwung für Toe-Turn und der Fersenschwung für Heel-Turn benützt.

Die Terminologie dieser Benennungsart ist zwar nicht ganz richtig, aber da müssen wir durch.

Bei den Sprüngen ergeben sich verschiedene Hauptbewegungsphasen, die sich zwangsläufig ergeben, wenn sich ein Körper in die Lüfte hebt.

Der Körper muss sich von „0“ auf Geschwindigkeit „X“ bewegen, dies beschreibt die erste Phase.

Die Vorbereitungsphase.

Der Fahrer bewegt sich meistens auf Sprüngen oder Wellen, darum ergibt sich eine Kompressionsphase (bei der Pipe ist dies die Wall), die er mit seiner Muskelkraft halten, lösen oder entgegenwirken kann.

Diese Phase entscheidet über den Verlauf der weiteren Phasen.

In der Flugphase ist der Körper instabil. Es kann zu keiner Rotation mehr führen, wenn sie beim Absprung nicht injiziert wurde!!!

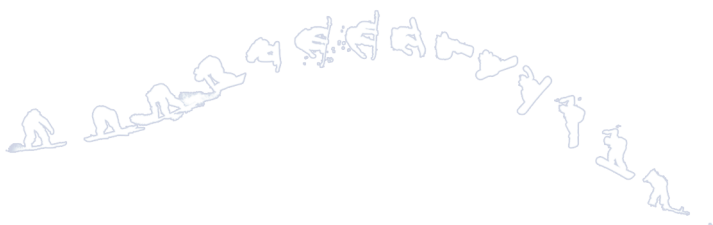
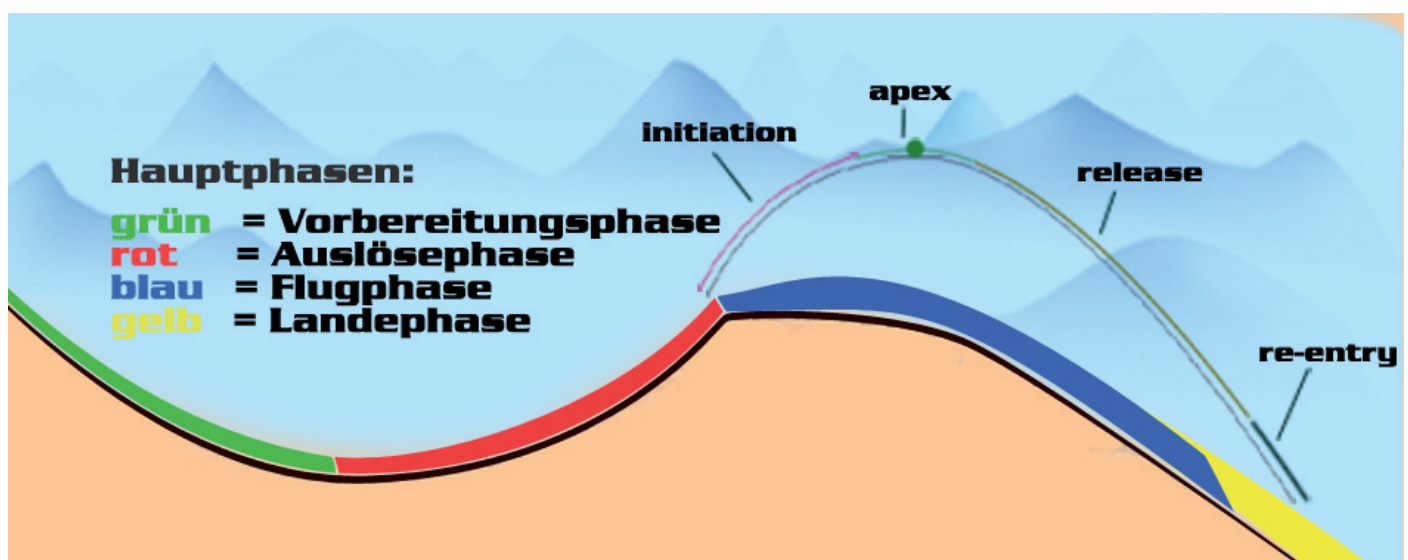
Durch die Schwerkraft bedingt wird der Fahrer eine weitere Kompression auf seinen Körper erfahren, der von verschiedenen Stärken sein kann. Die Landephase bezeichnet den Kontakt zum Schnee und das Stoppen der Geschwindigkeit auf „0“.

Weitere Variationsphasen können gebraucht werden, um in der Flugphase den Ablauf genauer zu bestimmen. Die sieben Phasen kommen aus dem Judgesystem. Die Vor- und Auslösephasen werden beibehalten.

In der Flugphase unterscheidet man unter:

Initiation: Die Ausführung für deinen Trick.
Apex: Der Scheitelpunkt für den Style Moment deines Trickes.
Release: Das Lösen von deinem Trick.
Re-entry: Der Eintritt in die Landung.
Die Lande-Phase bleibt die gleiche.

Bei den Heel und Toe-Turns ergeben sich verschiedene Bewegungsphasen je nach Schwungart können es zwei Phasen (Kurzschwüngen) oder auch vier Phasen (Schwüngen mit Traversenfahrten) sein.



Rotationsprinzip

Vor- Mitdrehen

Als Rotationen werden Drehungen um die drei Achsen bezeichnet.

Die Rotation ist eine Reaktion auf die Drehung des Körpers.

Die zeitlich verschobene Reaktion des Boards auf eine Oberkörperaktion (Vordrehen) ist das Merkmal des Vor- und Mitdrehens.

Ist die Masse bei der Rotation weg vom Drehzentrum, läuft die Rotation wegen der Massenträgheit verlangsamt ab. Verschiebt man aber die Masse ins Zentrum beschleunigt sich die Drehung je nach Masse merklich.

Gegendrehen.

Das Gegendrehen lässt sich aufgrund der körpereigenen Torsionsmöglichkeiten nur bedingt anwenden. Beim Gegendrehen lässt sich das Board schneller zum Drehen bringen. Bei der Ausführung muss der Boardwiderstand kleiner oder gleich gross sein wie die Rotation im Oberkörper.

Beschleunigen - Abstoppen

Wenn ein Auto von „A“ nach „B“ beschleunigt, „drückt“ es den Fahrer in den Sitz.

Wenn das Auto bis zum Stillstand bremst, „drückt“ es den Fahrer nach vorne.

Die Erkenntnis daraus:

Bei jeder Bewegung braucht es einen Widerstand (Beim Auto war es der Sitz) um eine Reaktion hervorzurufen, im Schnee ist es meistens das Board. Ansonsten geschieht ein Gegendrehen (Aktion-Reaktion).

Auch bei Rotationen (Pistenturn, 360°, Flip usw.) braucht es diesen Widerstand, um die Rotation zu vollziehen. Der Widerstand wird gelöst, wenn das Abbremsen der Beschleunigung beginnt.

Phase 1 Vorbereitung:

Falls es sich um einen Sprung handelt, besteht die Vorbereitungsphase aus der Anfahrt und der entsprechenden Sprungvorbereitung.

Phase 2 Auslösung:

Die Auslösung entscheidet über das Weitergehen deiner Bewegung. Die Schultern müssen parallel zur Boardfläche positioniert sein, da die Rotation ansonsten nicht mehr horizontal und die saubere Landung nicht mehr gewährleistet ist.

Phase 3 Flugphase:

Nun ist keine Rotation mehr möglich.

Es besteht Zeit für die Variationsmöglichkeiten und es gilt, Ruhe zu bewahren.

Wichtig: Orientiere dich sofort nach der optimalen Landungsmöglichkeit.

Phase 4 Landung:

Abfedern mit der Muskulatur. Durch die Kompression bei der Landung wird die Rotation gestoppt.



Einführung Sprung

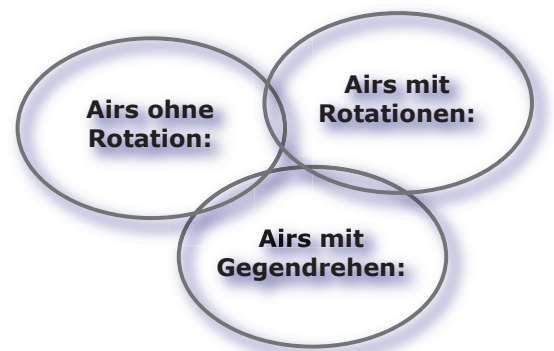
- Orientierung auf der Schanze (Kompression)
- Mindestanlauf
- Anfahrt
- Absprung
- Flugphase
- Landung

1. Vorbereitung auf Situation beim Absprung. Sich mental darauf vorbereiten.
Sich in der Kompression Orientierung verschaffen,
Sprung anschauen. Anfahrt, Absprung, Landung.
2. Mindestanlauf, um über den Tisch, Flat, Box oder Gap zu springen, hängt ab von:
 - Schneebeschaffenheit
 - Schiefe Ebene
 - Unebenheiten
 - Belag/Wax
 - Gewicht des Fahrers
3. Anfahrt; Konzentration vor der Abfahrt, keine Speedchecks oder unnötige Bewegungen.
Frühes Tiefgehen, Stabilität
4. Absprung; (Bewegungsinitiator für die Flugphase) Entgegenwirken der Kompression
Passives Hochbewegen, (Entgegenwirken der Kompressionskräfte beim Absprung, Körperspannung durch Kontrahierung der Muskeln
!!! So wie man abspringt, so fliegt man!!!
5. Flugphase: Indifferenter Gleichgewichtszustand, keine aktive Rotation mehr möglich.
Variationsmöglichkeiten: Grab, Tweak usw.
Sich nach der Landung orientieren.
6. Landung: Abfedern mit der Muskulatur. Landung ausfahren.
Ansonsten kommt es für die Nachkommenden Sprüngen zu Unebenheiten in der Landung.

Schulung:

Von Quantität zur Qualität. Gefühl entwickeln und verknüpfen.

Standübungen (ohne Board) durchführen,
damit der Bewegungsfluss gefestigt wird.
Die einzelnen Bewegungen solange üben, bis eine sichere, kontrollierte Flug- und Landephase möglich ist.
(Ein gutes Gefühl haben)



Einführung Halfpipe

- Die Grundlagen der Mechanik verstehen
- Zentrifugalkraft (Kompression)
- Funktionelles und ökonomisches Fahren
- Struktur und Form

1. Die Grundlagen der Mechanik verstehen

Die Technik soll sicher sein, funktionieren und daher Spass und Freude bereiten.
Geschwindigkeit in der Bewegung: Je schneller eine Bewegung ausgeführt wird, desto grösser ist ihr Potential.

2. Zentrifugalkraft (=Kompression):

Entgegenwirken der Zentrifugalkraft, um dadurch Schwung zu gewinnen (Pushen)
Anpassen des Neigungswinkels im Zusammenspiel der Kräfte und Anfahrtswinkeln.

3. Funktionelles und ökonomisches Fahren: Brauchen wir Kraft beim Snowboarden? Hängt ab von:

- Bindungswinkel
- Körperposition
- Geschwindigkeit

Das Ausmass der Bewegung sollte so gering sein, dass der Kraftaufwand so klein wie möglich ist.

4. Struktur und Form: Einzelne Bewegung bewusst ausführen.

Strukturfehler müssen, Formfehler können korrigiert werden.
(immer erst, wenn die Struktur stimmt)

Basic Runs: *Kontakt zum Schnee*

- Surfing (Körperschwerpunkt Verlagerung der Board Querachse)
- Wall to Wall (Körperschwerpunkt Verlagerung der Board Hochachse)
- Drop In, Rock`n Roll to Fakie (Körperschwerpunkt Verlagerung der Board Längsachse)

Anwendung:

- | | |
|------------------------------|---|
| Airs ohne aktive Rotation: | • Fakie Surfing -Indy, -Backside grab, usw. |
| Airs mit Gegendrehen: | • Tweak, -Backside Air, -Stale-fish, usw. |
| Airs mit aktiven Rotationen: | • 180°, - 360°, -Jakoby flip, -Mc Twist, usw. |

