

Die Snowskate Schule

„How to snowskate“

von Mag. Gunnar Kopf, 2019



supported by

snowskaten.at

© 2019 Mag. Gunnar Kopf

Terminologie

Material

Deck

Standfläche

Sub, Skid

Ski unterhalb der Standfläche

Singledeck – Bideck



beim Singledeck steht man direkt auf dem Ski, der den Schnee berührt, ein Bideck besteht aus Sub (Ski), Deck(Standfläche) und Trucks(Verbindung zwischen Sub und Deck)

Leash

Fangriemen, der am Körper des Snowskaters und am Snowskate befestigt ist

Truck

meist schanierartige Verbindung von Sub und Deck

Shockpad

Gummiauflage zwischen Trucks und Sub

Powsurfer

spezielles Snowskate zum Fahren im Tiefschnee



Unterricht

Backside – Frontside

Backside ist die Fersenseite am Snowskate, Frontside die Zehenseite

Goofy – Regular

Position des vorderen Beines am Snowskate – Goofy → rechtes Bein vorne, Regular → linkes Bein vorne

Nose - Tail

Nose ist die Spitze des Snowskates, das Tail das Ende.

Anfängerunterricht

Gewöhnen an das Gerät

Übungsgelände: flaches Gelände

- Auf dem Brett stehen und tief gehen (zu den Knien, Zehenspitzen, Fersen greifen)
- Vor- und zurückgreifen (zur Deckspitze, zum Deckende)
- Frontside und Backside aufkanten
- Vom Deck wegspringen und wieder auf dem Deck landen (auch Drehsprung)
- Am Schnee vor- und zurückrutschen
- Rollerfahren: mit dem hinteren Bein einmal anschieben
- Ziehen und schieben lassen vom Partner

Grundposition

- Beinstellung Regular (linkes Bein vorne) oder Goofy (rechtes Bein vorne)
- Vorderer Fuß ist leicht in Fahrtrichtung gedreht (ca. 10°) hinteres Bein quer zur Fahrtrichtung
- Füße etwa schulterbreit auseinander
- Oberkörper in Fahrtrichtung gedreht



Geradeaus Fahren in der Falllinie

Bewegungsbeschreibung

Das Snowskate liegt plan auf der Piste auf, zu Beginn ist der hintere Fuß auf dem Deck, der vordere auf der Backside am Schnee. Beim Wegfahren steigt der Fahrer mit dem vorderen Fuß auf das Deck und nimmt die Grundposition ein. Die Fahrt wird idealerweise bis zum Stillstand fortgesetzt.



Übungsgelände: mittelsteiles Gelände, mit langem, flachem Auslauf

Übungen

- Geradeaus Fahren in der Fahrposition bis zum Stillstand
- In der Fahrposition Beine beugen und strecken
- In der Grundposition auf das Knie / den Schuh / die Zehenspitze greifen
- In der Grundposition Hände in Hochhalte
- In der Grundposition Armkreisen vorwärts / rückwärts
- In der Grundposition Frontside / Backside belasten → Bogenfahrt bis zum Stillstand

Geradeaus Rutschen in der Falllinie

Bewegungsbeschreibung

Das Snowskate rutscht in der Falllinie, auf der Backside und der Frontside, nach unten. Die Position des Oberkörpers ist dabei parallel zum Snowskate. Sprunggelenk, Knie und Hüfte sind leicht gebeugt. Das Snowskate bringt man auf der Backside durch Hinunterdrücken der Zehen ins Rutschen, auf der Frontside durch Hinunterdrücken der Fersen.

Beachte!
keine ruckartigen
Bewegungen
ausführen



Übungsgelände: etwas steiler als beim geradeaus Fahren in der Falllinie

Übungen

- Rutschen mit Partnerhilfe (auf der Backside ist der Partner unter dem Snowskater, auf der Frontside darüber)
- Rutschen o. Partnerhilfe (Backside zuerst → meist leichter, dann Frontside)
- Rutschen mit Arme in Vorhalte
- Rutschen mit Hoch-, Tiefbewegung im Kniegelenk
- Rutschen mit Geschwindigkeitsvariation (schneller / langsamer)
- Rutschen mit Zielstopp (akustische / optische Signale)

Rutschen aus der Falllinie

Bewegungsbeschreibung

Während des Rutschens in der Falllinie wird der vordere/hintere Fuß mehr belastet, dadurch dreht sich die Spitze/Heck des Snowskates in die Falllinie.

Übungen

- Rutschen mit Partnerhilfe
- Rutschen o. Partnerhilfe

Schrägrutschen

Bewegungsbeschreibung

In der Grundposition rutscht man quer zur Piste. Das vordere Bein ist dabei mehr belastet, damit sich die Nase talabwärts dreht.



Übungsgelände: wie beim Rutschen in der Falllinie, mit flachem Auslauf

Übungen

- Schrägrutschen mit Partnerhilfe (auf der Backside nur hintere Hand als Stützhand, auf der Frontside die vordere Hand)

- Schrägrutschen o. Partnerhilfe
- Schrägrutschen mit Hoch-,Tiefbewegung
- Zielrutschen
- Fächerrutschen → Nose durch Gewichtsverlagerung zur Falllinie drehen, vor der Falllinie wieder zurückdrehen
- Schrägrutschen mit Geschwindigkeitsvariation (schneller / langsamer)

Driftschwung

Bewegungsbeschreibung

Aus dem Schrägrutschen wird durch Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, und das Planstellen des Snowskates, die Nose des Snowskates in die Falllinie gedreht. In der Falllinie liegt das Snowskate plan auf dem Schnee. Durch Umkanten auf die andere Kante und einem aktiven Strecken des hinteren Beines wird ein Drehimpuls erzeugt, der das Snowskate in eine Drehung bringt. Wichtig: der Oberkörper bleibt dabei immer in Fahrtrichtung gedreht und verstärkt dadurch die Rotation.

Übungsgelände: wie beim Schrägrutschen mit flachem Auslauf, der Driftschwung soll dabei erst im Flachen eingeleitet werden

Übungen

- Driftschwung mit Partnerhilfe (Hand oder Stock)
- Driftschwung o. Partnerhilfe
- Driftschwung um ein Hindernis herum (Personen)
- Driftschwünge aneinanderreihen
- Unterschiedliche Schwungradien

Beachte!
mit Backsideschwung
beginnen: meist
einfacher

Liftfahren

Bewegungsbeschreibung

Das Snowskate wird plan auf die Liftspur gelegt. Das vordere Bein steht auf dem Deck, das hintere, auf der Backside, am Schnee. Der Bügel wird zwischen die Beine genommen und anschließend das hintere Bein auf das Deck gestellt. Das Gewicht leicht auf das hintere Bein verlagern und Körperspannung aufbauen, damit man nicht vom ersten Ruck des Liftes vom Snowskate gezogen wird.

