

INHALT

Vorwort	8
Intro	8
I. EINFACH SNOWBOARDEN	10
WAS GEHT AB?	11
Ich hab (k)einen Plan!	11
Eins nach dem anderen!	11
Alles unter Kontrolle?	12
Cool oder uncool?	12
ALLES EASY! TOOLS UND TURIs	13
TOOLS	15
TURIs	15
HIN UND HER!	16
WER HAT'S DRAUF	19
ALLES KLAR?	19
II. BASICS RÜBERBRINGEN	20
GUT ZU WISSEN!	21
Das Board	21
Schuhe und Bindungen	21
Goofy – Regular	21
Handling	22
JETZT GEHT'S LANGSAM LOS	22
Fallen und Aufstehen	22
Gewöhnungsübungen	24
Grundposition	25
III. DAS BOARD FÜHREN – AUF DEM BOARD GLEITEN	26
ROLLERFAHREN	27
GLEITEN IN DER FALLLINIE	28
BREMSEN UND ANHALTEN	29
Aus der Falllinie herausfahren	29
Stoppschwung	30

GLEITEN QUER ZUR FALLLINIE	31
Seitrutschen	31
Schräggrutschen	31
Schrägfahren	32
Rutschgirlande	33
LIFT FAHREN	34
IV. DIE ERSTEN KURVEN FAHREN.....	36
MIT VORAUSDREHEN ZUR ERSTEN KURVE.....	37
Kurve zum Berg.....	38
Kurvenwechsel mit Vorausdrehen.....	39
V. KURVENFAHREN VERBESSERN	42
LERNBEDINGUNGEN ÜBERPRÜFEN	43
TYPISCHE FEHLERBILDER BEIM KURVENFAHREN	43
KORRIGIEREN UND MOTIVIEREN	47
VI. KURVENFAHREN VARIIEREN	48
MIT VERTIKALBEWEGUNGEN BESSER KURVEN FAHREN.....	49
KURVENFAHREN MIT STRECKEN DER BEINE	50
KURVENFAHREN MIT BEUGEN DER BEINE	54
DIE FAHRSPUR BEWUSST VERÄNDERN	57
VII. PROBIER WAS ANDERES.....	58
AUS GOOFY WIRD REGULAR.....	60
MITTELEUROPÄISCHER SCHNEETANZ	61
KONTROLLIERE DEN DREHWURM	62
HEB DAS BEIN	64
Wheelie	64
Roll.....	65

MILES AND MORE	66
Ollie	66
Springen über Kicker.....	66
EXPERIMENTIERE IM UNTERRICHT.....	68
KOMBINIERE UND ENTDECKE.....	69
VIII. NOCH BESSER SNOWBOARDEN	70
CARVEN	71
STEILE HÄNGE FAHREN.....	74
TIEFSCHNEEFAHREN	78
FAHREN IN DER BUCKELPISTE.....	81
FREERIDING.....	84
IX. MATERIAL CHECKEN.....	88
BOARD.....	89
BOOTS.....	91
BINDUNGEN.....	92
Stance.....	93
GLOSSAR.....	95