

# INHALT

<b>EINFÜHRUNG. . . . .</b>	<b>6</b>
<b>SNOWSURFER . . . . .</b>	<b>10</b>
<b>Gerät und Ausrüstung . . . . .</b>	<b>10</b>
<b>Der erste Start . . . . .</b>	<b>14</b>
<b>Grundschwünge: Frontturn, Backturn. . .</b>	<b>16</b>
<b>Stürzen . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>Liftfahren . . . . .</b>	<b>22</b>
<b>Schnelle Schwünge: Driften. . . . .</b>	<b>26</b>
<b>SNOWBOARDS. . . . .</b>	<b>34</b>
<b>Gerät und Ausrüstung . . . . .</b>	<b>34</b>
<b>Der erste Start . . . . .</b>	<b>41</b>
<b>Kurvenfahren: Frontturn, Backturn . . . .</b>	<b>43</b>
<b>Fahrtechnik in verschiedenen Schneebedingungen . . . . .</b>	<b>50</b>
<b>Stürzen . . . . .</b>	<b>54</b>
<b>Liftfahren . . . . .</b>	<b>55</b>
<b>Selbstbau von Snowboards . . . . .</b>	<b>56</b>
<b>FREESTYLE UND SPRÜNGE. . . . .</b>	<b>70</b>
<b>WETTKÄMPFE . . . . .</b>	<b>86</b>
<b>SICHERHEIT . . . . .</b>	<b>90</b>