

INHALT

EINFÜHRUNG	6
SNOWBOARDS	12
Ausrüstung	12
Board	12
Bindung und Schuhe	19
Bekleidung	23
Der erste Start	24
Das richtige Revier	24
Die Fußposition	26
Brett anschnallen	26
Balanceübungen zur Brettgewöhnung	27
Aufsteigen	29
Seitrutschen	29
Schrägfahrt	30
Falllinienfahrt	31
Stürzen	32
Grundschwünge mit Drifttechnik	34
Backturn	36
Frontturn	42
Driftschwünge aneinanderreihen	44
Lifffahren	44
Geschnittene Schwünge über die Kante	46
Frontturn	48
Backturn	50
Fahrtechnik in verschiedenen Schneebedingungen	53
Springen und Freestyle	58
Freestyle und Sprünge auf der Piste	60
Freestyle und Sprünge in der Halfpipe	65
SNOWSURFER	74
Gerät und Ausrüstung	74
Der erste Start	78
Grundschwünge über die Kante	81
Frontturn	83
Backturn	84
Lifffahren	86
Schnelle Schwünge mit Drifttechnik	88
Stoppschwung backside	89
Stoppschwung frontside	90
SICHERHEIT	92
WETTKÄMPFE	98
FACHWÖRTER	108