

Inhalts- verzeichnis

Zu diesem Buch	8
Worum geht's?	10
Die Ausrüstung	12
Die Boards	12
– Freestyle- oder Halfpipe-Boards	17
– Freeride-Boards	17
– Freecarve- oder Alpin-Boards	18
– Slalom- und Riesenslalom-Boards	18
– Die verschiedenen Bauweisen	20
Die Bindungen	22
– Schalen- oder Softbindungen	22
– Plattenbindungen	23
– Die Standposition auf dem Brett	24
Die Snowboardstiefel	26
Die Kleidung	27
Die Boardpflege	28
– Richtiges Kantenschleifen	28
– Die Pflege des Belags	31
Elementarschule – So geht's los	32
Praxistip: Fußstellung	32
Praxistip: Boardhandling	33
Praxistip: Richtig einsteigen	34
Praxistip: Sturztechnik	35
Praxistip: Aufstehen	37
Praxistip: Umdrehen des Boards	40
Praxistip: Grundposition	40
Praxistip: Gleichgewichtsübungen	43

Praxistip: Gleiten	43
Praxistip: Kanteneinsatz	44
Praxistip: Schrägfahrt	46
Praxistip: Stoppschwung	46
Praxistip: Liftfahren	47
– Fahrten mit dem Schlepplift	47
– Fahrten mit dem Sessellift	48
Basisschule – Sicher schwingen auf der Piste	49
Praxistip: Basisschwung	50
Praxistip: Basisschwung mit Hoch- oder Tiefentlastung	53
Carven – mit guter Technik schnell fahren	56
Praxistip: Carven mit Hochentlastung	58
Praxistip: Carven mit Tiefentlastung	59
– Tips zum Carven	60
Freeriding – Snowboarden, wie es gefällt	61
Praxistip: Powdern im Tiefschnee	61
Praxistip: Locker durch die Buckelpiste	63
Freestyle – Die Kür auf dem Board	67
Früh übt sich – Snowboarden für den Nachwuchs	70
Start frei im Grundschulalter	71
Die kindgerechte Ausrüstung	73
– Das Board	73
– Bindung und Schuhwerk	73
– Die Kleidung	74
Snowboarden als Wettkampfsport	75
Alpine Disziplinen	75
– Parallelslalom	75
– Riesenslalom	76
– Parallel-Riesenslalom	76
– Super-G	76
Freestyle-Disziplinen	79
– Halfpipe	79
– Obstacle Course	82

– Boardercross	82
– Banked Slalom	83
Wettkampfserien	84
Wettbewerbe auf nationaler Ebene	84
Wettbewerbe auf internationaler Ebene	86
Die Stars der Szene	88
– Peter Bauer	88
– Bertrand Denervaud	89
– Martin Freinademetz	89
– Terje Haakonsen	90
– Nicole Angeltrath	90
– Sandra Farmand	90
– Christine Rauter	92
Snowboard-Organisationen	93
Die Geschichte des Snowboardens	96
Am Anfang war der »Snurfer«	96
»Hiking« – das Zauberwort der Frühzeit	98
Eine Sportart, der die Zukunft gehört	100
Sicherheit durch richtiges Verhalten	102
Verhaltenstips	103
Verletzungsrisiko beim Snowboarden	105
Beurteilung der Schneeverhältnisse – eine kleine Lawinenkunde	106
Snowboardreviere	114
Deutschland	114
Österreich	114
Schweiz	116
Italien	117
Frankreich	117
Snowboardlexikon	118