

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zu diesem Buch</b>	8
<b>Worum geht's?</b>	10
<b>Die Ausrüstung</b>	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
<b>Elementarschule – So geht's los</b>	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
<b>Basisschule – Sicher schwingen auf der Piste</b>	49
Praxistip: Basisschwung	50
Praxistip: Basisschwung mit Hoch- oder Tiefentlastung	53
<b>Carven – mit guter Technik schnell fahren</b>	56
Praxistip: Carven mit Hochentlastung	58
Praxistip: Carven mit Tiefentlastung	59
– Tips zum Carven	60
<b>Freeriding – Snowboarden, wie es gefällt</b>	61
Praxistip: Powdern im Tiefschnee	61
Praxistip: Locker durch die Buckelpiste	63
<b>Freestyle – Die Kür auf dem Board</b>	67
<b>Früh übt sich – Snowboarden für den Nachwuchs</b>	70
Start frei im Grundschulalter	71
Die kindgerechte Ausrüstung	73
– Das Board	73
– Bindung und Schuhwerk	73
– Die Kleidung	74
<b>Snowboarden als Wettkampfsport</b>	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
<b>Wettkampfserien</b>	84
Wettbewerbe auf nationaler Ebene	84
Wettbewerbe auf internationaler Ebene	86
<b>Die Stars der Szene</b>	88
– Peter Bauer	88
– Bertrand Denervaud	89
– Martin Freinademetz	89
– Terje Haakonsen	90
– Nicole Angeltrath	90
– Sandra Farmand	90
– Christine Rauter	92
<b>Snowboard-Organisationen</b>	93
<b>Die Geschichte des Snowboardens</b>	96
Am Anfang war der »Snurfer«	96
»Hiking« – das Zauberwort der Frühzeit	98
Eine Sportart, der die Zukunft gehört	100
<b>Sicherheit durch richtiges Verhalten</b>	102
Verhaltenstips	103
Verletzungsrisiko beim Snowboarden	105
Beurteilung der Schneeverhältnisse – eine kleine Lawinenkunde	106
<b>Snowboardreviere</b>	114
Deutschland	114
Österreich	114
Schweiz	116
Italien	117
Frankreich	117
<b>Snowboardlexikon</b>	118