

1 Snowboarden – ein Lebensgefühl	7
2 Snowboardgeschichte – auf den Spuren der Pioniere	13
3 Die passende Ausrüstung für jeden Snowboard-„Typ“	19
3.1 Die verschiedenen Boardtypen	19
Freestyle-Boards	21
Freeride-Boards	22
Freecarving-Boards	23
Race-Boards	24
3.2 Das Board im Detail	25
3.3 Bindungen und Boots – eine funktionelle Einheit	29
Schalenbindung mit Softboots	30
Plattenbindung mit Hardboots	31
Step-in-Bindung	32
Step-in-Boots	33
3.4 Funktionskleider machen Leute	34
Die Bekleidung	34
Nützliche Accessoires	37
4 Der SnowboardEinstieg – los geht's	41
4.1 Erste Boarderfahrten sammeln	42
Von der Standposition bis zum Rollerfahren	42
4.2 Grundübungen mit dem Board	52
Von der Grundstellung bis zum Schrägfahren	52
4.3 Fahrtechnik 1 – die ersten Abfahrten	60
4.4 Fahrtechnik 2 – Manöver für Fortgeschrittene	62
4.5 Workshop – leichter Snowboarden	72
Durch Variationen lernen	72
4.6 Besser fahren mit geeignetem Material	77
5 Sports, Action und Fun	81
5.1 Wettkampfsportart Snowboarden	81

Racedisziplinen	84
Freestyledisziplinen	87
Boardercross – die Freeridedisziplin	90
5.2 Funsport – der persönliche Fahrstil	93
Freecarven – rasante Turns auf der Piste	93
Freeriding – Snowboarden in freier Natur	96
Freestyle – Tricks und Sprünge	104
6 Über den Tellerrand hinaus	115
6.1 Sommersaison für Snowboarder	115
Wakeboarding	115
Sandboarding	118
6.2 Snowboardcamps – Snow und Fun	121
6.3 Snowboarding virtuell – Internet & Co.	124
7 ... und was sonst noch wichtig ist!	131
7.1 Das ideale Snowboardrevier	131
7.2 Snowboardkurse – rauf aufs Board	136
Die richtige Snowboardschule	137
Das Kursangebot	138
7.3 Die passende Ausrüstung aus dem Verleih	141
7.4 Kindersnowboarden – mit Spaß lernen	142
7.5 Snowboarden – aber „sicher“	150
Gefahrlos Snowboarden	150
Sicherheitscheck der Ausrüstung	153
Die zehn FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder ..	155
8 Information pur	157
8.1 Sprachführer „Snowboard“	157
8.2 Internetadressen	163
8.3 Adressen	165
8.4 Snowboardliteratur	166
Danksagung	167