

Vorwort	9
Snowboarden, oder wie?!	9
Gut zu wissen	11
Ein kurzer Rückblick	11
Snowboarden lernen – ab welchem Alter?	12
Lernen als Prozess	13
Snowboardschule oder Skischule?	14
Fiese Physik	15
Das Thema Natursport	22
Die richtige Ausrüstung	25
Leichter lernen mit neuem Material	25
Das Snowboard	26
Die Bindung	36

Der Snowboardschuh	38
Pflege und Lagerung der Ausrüstung	39
Sicherheitsequipment	42

Fahrtechnik	47
Aller Anfang ist schwer	47
Die ersten Schritte	53
Die erste Kurve	59
Liftfahren	66
Vertiefende Technikformen	70
Unterschiedliches Gelände	82
Freestyle	89
Pistenjibbs	89