

Vorworte	7
Einleitung	14

Kapitel 1 | TECHNIK

1.1 Unsere Technikphilosophie	19
1.2 Der Snowboardkompass	19
1.3 Das Bewegungsmodell	21
Die grundsätzlichen Bewegungsmöglichkeiten	23
Positionieren – Agieren – Regulieren	24
Das Zusammenspiel zwischen Positionieren – Agieren – Regulieren	29
1.4 Die Wirkung der Bewegung – Aktion & Funktion	31
1.5 Die Gesamtbewegung – Funktionsphasen	33
Funktionsphasen beim Kurvenfahren	34
Funktionsphasen beim Kicker-Springen	35
Funktionsphasen beim Box- & Rail-Fahren	36
Timing	37

Kapitel 2 | UNTERRICHTEN

2.1 Die Umsetzung der Technikphilosophie im Unterricht	40
2.2 Erfolgsfaktoren für den Snowboardunterricht	41
2.3 Planung und Durchführung	43
Voraussetzungen der Schüler überprüfen	43
Lernbedingungen überprüfen	46
Ziele festlegen	49
Die richtigen Übungen auswählen	50
Unterricht organisieren	54
2.4 Kompetenzen des Snowboardlehrers	58
Demonstrationskönnen	58
Bewegungen beobachten und beurteilen	60
Kommunikation – Körpersprache, Sprache und Feedback	61
Emotionen steuern – Sicherheit, Angst und Grenzerfahrung	64

Kapitel 3 | PRAXIS

Struktur dieses Kapitels	70
Mobilisieren vor dem Kurs	76
3.1 Einsteiger	80
Basics	82
Positionieren und Agieren auf dem Board	90
Gleiten	94
Rutschen und Bremsen	99
Vom Abrutschen zum Gleiten in der Falllinie	105
Vom Gleiten in der Falllinie zum Abrutschen	106
Umkanten in der Falllinie	108
Liftfahren	109
Die ersten Pisten im Skigebiet erobern	112
3.2 Fortgeschrittene	114
Kompassbereich Cruisen und Carven	115
Die ersten Kurven fahren	116
Flüssiges Kurvenfahren	118
Kompassbereich Tricksen	121
Switch-Fahren	122
Walzer	123
Nose- und Tailpress	125
Speedcheck	127
Frontside-Noseroll und -Tailroll	128
Kompassbereich Springen	130
Basic Jump	131
Kompassbereich Box-Fahren	134
Erster Kontakt mit der Box	135
50/50	136
Tailpress und Nosepress	140
3.3 Könner	144
Kompassbereich Cruisen und Carven	145
Variables Kurvenfahren	146
Die Steuerqualität variieren	148
Kompassbereich Tricksen	153
Ollie und Nollie	153

Slides	155
Nose- und Tailspin	157
180er	159
Kompassbereich Springen	161
Grabs	162
Shifty	170
Kompassbereich Box-Fahren	172
Boardslide	173
Frontside-Boardslide	177
Nose- und Tailslide	178
Kompassbereich Snowboardcross	181
Fahren in einer vorgegebenen Spur	181
Fahren in der Gruppe	182
Befahren verschiedener Snowboardcross-Elemente	184
3.4 Experten	188
Kompassbereich Cruisen und Carven	189
Sportliches Carven	189
Fahren in buckligem Gelände	194
Kompassbereich Tricksen	196
Bonks	196
Taps	198
Inverts	199
Kompassbereich Springen	204
Bones	204
180er	206
Spins	208
Kompassbereich Box- & Rail-Fahren	212
Seitliches Anspringen von Rails und Boxen	213
Lipslide	215
Kombos – Auf- und Abgang	218
Kompassbereich Snowboardcross	220
Banks	220
Kompassbereich Slalom & Riesenslalom	223
Kompassbereich Halfpipe	225
Halfpipe	225
Position und Spurwahl	226

Drop in	229
Straight Air	231
Alley Oop	234
Pushen	238

Anhang

FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder	238
Funpark-Regeln	240
FIS-Umweltregeln für Wintersportler	242
Literaturverzeichnis	243