

Peter Bauer Peter Janssen Klaus Tänzler

SNOWBOARDING

Gleiten über weiße Wellen

nymphenburger

Bibliothek des Sportbeirates
der Fürstlichen Regierung

796.94

Actionfotos: Jim Cassimus, Stefan Fiedler, Philippe Fragnol, Hans Fuchs, Peter Mathis, Jörg Reuther, Hubert Schriebl, Franck Seguin, Mark Shapiro, Tom Sims, Yves Spink, Studio »In«, Rod Walter

Schulungsfotos: Peter Mathis

Studiofotos: Benny's Buidl Fabrik

Zeichnungen: Rudi Leitner

Titelfoto: Stefan Fiedler. Rückseite: Peter Mathis

Impressum

© 1988 by Nymphenburger Verlagsbuchhandlung München

Alle Rechte vorbehalten

Layout: Peter Janssen, Franz Nellissen

Herstellung: Franz Nellissen

Satz und Umschlaggestaltung:

Atelier Hans Numberger, München

Lithographie: Czech + Partner, München

Gesetzt aus: 11 Punkt Helvetica, Linotype System 4

Gesamtherstellung:

Mohndruck Graphische Betriebe GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN 3-485-01500-8

Inhalt

Gleiten über weiße Wellen	7
Snowboard und Zubehör	9
Das Brett	9
Kern 9 · Stahlkanten 9 · Lauffläche 9 · Oberbelag 9 · Gewindeeinsätze 9 · Trittfläche 10 · Schaufel 10 · Heck 10 · Taillierung 10 · Vorspannung 10 · Härte 10 · Biegelinie 10 · Länge 10 · Breite 11	
Bindung und Stiefel	13
Schalenbindung 13 · Plattenbindung 13 · Fangriemen 13 · Stiefel für Schalenbindung 13 · Stiefel für Plattenbindung 13 · Cantingkeile 14	
Kleidung und Schützer	15
Bekleidung 15 · Handschuhe 15 · Handgelenksstützen 15 · Kniepolster 15	
Fahrpraxis	19
Erste Ausbildungsstufe: Vorübungen	20
Goofy oder Regular 20 · Einsteigen in die Bindung 21 · Grundhaltung 22 · Übungen im Stand 22 · Fallen und Aufstehen 24 · Drehen und Hüpfen 26	
Zweite Ausbildungsstufe: Erste Fahrten am Hang	28
Gleiten in der Falllinie 28 · Seitliches Abrutschen 28 · Schrägfahrt 30	
Dritte Ausbildungsstufe: Der Driftschwung	31
Die Schwungphasen 31 · Verfeinerung der Schwungtechnik 34 · Liftfahren 35	
Vierte Ausbildungsstufe: Kurzschwinger	36
Kurzschwungtechnik 36 · Anwendung in der Bukelpiste 37	

Fünfte Ausbildungsstufe: Der geschnittene Schwung	39	Sicherheit	110
Die Schwungkkräfte 39 · Die Phasen 40 · Verfeinerung der Schwungtechnik 42		Wahl der Ausrüstung	112
Unterschiedliche Schneebedingungen	44	Sicherung des Boards	113
Tiefschnee 44 · Harschschnee 44 · Eisige Piste 44		Auftaktübungen	114
Freestyle	48	Arten der Abfahrten	116
Bottom Tricks	49	Schwierigkeitsgrade	119
Tail Wheelie 49 · Nose Wheelie 49 · Nose Roll 50		Verhaltensregeln für Snowboarder	120
Wall Tricks	50	Gefahren auf der Abfahrt	121
Layback Slide 50 · Rock'n 'Roll Slide 50 · Layback Handplant 50 · Handplant 52 · Invert Handplant 52		Achtung Lawinen	123
Sprünge	54	Präparieren des Boards	129
Back Scratch Air 55 · Method Air 56 · Twister 58 · Helicopter 58 · Tip Drop 59 · Fivefourty 60 · Seventy 60 · Rocket Air 60 · Barrel Roll 62		Montage der Bindung	129
Wettkampf	65	Effektive Kantenlänge 129 · Schrittmittle 129 · Bindungsabstand 129 · Bindungswinkel 129 · Befestigung 129	
Abfahrt	66	Belag- und Kantenpflege	130
Kriterien 66 · Technik und Taktik 66		Lagerung 130 · Ausbessern 131 · Schleifen 133	
Slalom	71	Wachsen der Lauffläche	134
Kriterien 71 · Technik und Taktik 72		Reinigen 134 · Auftragen 134 · Abziehen 135 · Strukturieren 135	
Spezielle Elemente der Renntechnik	76	Anhang	138
Der Start 76 · Ausgleich von Geländeformen 78 · Zieleinlauf 79		Snowboard-Lexikon	138
Halfpipe	80	Snowboardschulen Deutschland	140
Kriterien 80 · Technik und Taktik 82		Snowboardschulen Österreich	142
Buckelpiste	84	Snowboardschulen Schweiz	144
Kriterien 84 · Technik und Taktik 85		Snowboardverbände	146
Typen und Szene	87	Register	147
Geschichte des Snowboarding 93 · Tom Sims 94 · Jake Burton 95 · und viele andere			