

Patrick Beier



**Vom ersten Schritt zum
perfekten Schwung**

Mit Fotos von Patrick Beier

Rowohlt Taschenbuch Verlag

INHALT

Fachbegriffe 7

Vorwort 9

Die Ausrüstung 10

- Das Snowboard 10
- Bindungen und Schuhe 12
- Bekleidung 14
- Nützliches Zubehör 15

Die ersten Schritte 16

- Tragen und Ablegen des Boards 16
- Aufwärmen und Dehnen 19
- Regulär oder Goofy? 22
- Ein- und Ausstieg aus der Bindung 23
- Aufstehen und Fallen 24
- Sicheres Stehen auf dem Board 28

Die Basistechniken 32

- Rollerfahren 32
- Fahren in der Fallinie 33
- Seitrutschen 34
- Schrägfahrt 35
- Schwung bergwärts 36
- Bremsschwung 38

Das Liftfahren 39

- Liftfahren mit dem Sessellift 39
- Liftfahren mit dem Schlepplift 40

Bewegung über dem Board 42

- Rotieren und Gegendrehen 42
- Hoch- und Tiefgehen 43
- Pendeln entlang der Längsachse des Boards 43

Das Fahren auf der Piste 46

- Der Basisschwung 46
- Hochschwung gedriftet 50
- Tiefschwung gedriftet 54

Fortgeschrittene Techniken 58

- Der geschnittene Schwung 58
- Hochschwung geschnitten 60
- Tiefschwung geschnitten 63

Das Fahren im Tiefschnee, Powdern 66

Basis Freestyle 68

- Rückwärtsfahren 68
- NoseTurn 70
- 180° gesprungen 71
- Erste Sprünge 72

Allgemeines Verhalten in den Bergen, Fis-Regeln 76

Boardpflege und kleine Reparaturen 78

- Wachsen und Kantenschleifen 78
- Kleinere Reparaturen 81

Anhang 85

- Adressen 87
- Dank 88