

SPORT TRENDS • TRENDSPORTS



Dirk Rennekamp

SNAKEBOARDING

More Skill — More Fun



Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	9
2	Einleitung	11
3	Die Story des Snakeboards	17
4	Was man vor dem Fahren wissen sollte	19
	Ausrüstung	19
	Das Snakeboard	19
	Tipps zum Material, zur Wartung und Pflege	19
	Rollen	19
	Kugellager	20
	Stoßdämpfer	21
	Griptape	21
	Zusatzausrüstung	21
	Long Bar	21
	Footstraps	21
	Bindungen	22
	Seitenhalter	22
	Schutzausrüstung	23
	Kniegelenkschützer	24
	Handgelenkschützer	24
	Ellbogenschützer	24
	Kleidung	24
	Zusätzliche Schutzausrüstung	25
	Hüftpolster	25
	Helm	25
	Die Grundtechniken	26
	Snaking	27
	Circling	30
	Sweeping	31
	Aufwärmen - Dehnen - Entspannen	32
5	Das Snakeboard kommt in Bewegung	41
	Die erste Bogenfahrt	41
	Aufsteigen und Absteigen	41
	Vorbereitende Übungen	43



„Regulär" oder „goofy"	44
Schrittweise zum vollen Kreis	45
Snaking	48
Kontinuierliches Fahren	48
Das Geradeausfahren	51
Bremsen	52
Sweeping	53
Circling	54
Eine ganz besondere Hilfe: Musik	57
Slalomfahren	59
James-Fisher-Slalom	61
Parallelslalom	61
Versetzter Slalom	62
Kreisslalom	62
Verfolgungsrennen	63
Tipps zum Slalomfahren	64
Die richtige Technik für verschiedene Situationen	64
Kleinere Hindernisse - der Kirschkerneffekt	65
Größere Hindernisse	66
Lange Strecken	67
Schnelles Fahren	68
Bergauffahren	69
Auf feuchten Oberflächen	69
6 Fahren mit Footstraps oder Bindungen	73
Bremsen mit Footstraps	73
„Powerslide"	74
Über Bordsteinkanten	75
Turns und Tricks	81
180°-Turns	81
„Wheelies"	84
„Eden Turn"	88
„Tuck Knee"	88
Taxifahren	90
Sprünge	91
Sprünge ohne Drehung	91
Sprünge mit Drehung - „Spins"	93
Übungsschritte bis zum 180°-„Spin"	94
Vom 180°-„Spin" zum 360°-„Spin"	97

7	Was sonst noch geht103
	Spiele103
	Basketball103
	Hockey104
	Snakeball105
	Contest Snakeboarding107
	Slalom107
	Funpark/Street108
	„Air & Style“108
	„Vertramp“108
	„Downhill“109
	„Boardercross“109
8	Schlusswort113
9	Glossar115
10	Literatur117