

Andreas Hebbel-Seeger/Kim Kronester



Snowboarden




mit Kindern und Jugendlichen

Meyer & Meyer Verlag

INHALT

	Danksagung	8
1	Editorial	10
2	Voraussetzungen	12
2.1	Stufenmodelle der sportmotorischen Entwicklung	13
2.2	Konditionelle Fähigkeiten	16
2.2.1	Ausdauer	16
2.2.2	Kraft	18
2.2.3	Schnelligkeit	19
2.2.4	Beweglichkeit	20
2.3	Koordinative Fähigkeiten	20
3	Risiko und Wagnis	22
3.1	Risiko und Wagnis: Was ist das?	24
3.2	Risiko und Wagnis als Handlungsmotive	25
3.3	Mit Risiko und Wagnis richtig umgehen	31
4	Sicherheit und Verhalten bei Unfällen	36
4.1	Pistenregeln	38
4.2	Erste Hilfe und typische Gefahrenmuster	41
5	Ausrüstung	44
5.1	Das Board	46
5.2	Die Bindung	47
5.3	Die Boots	52
5.4	Die Bekleidung	53
5.5	Die Materialpflege	57



	6 Crossover 60
	6.1 Koordination und Bewegungstransfer 61
	6.2 Inlineskating und Schlittschuhlaufen 63
	6.3 Rollern und Skateboarden 69
	6.4 Transfereffekte 73
	7 Snowboarden lehren 74
	7.1 Lehren als Informationsvermittlung 75
	7.2 Lerntheoretische Grundlagen 77
	7.3 Lehren in der Snowboardpraxis 80
	8 Start und Spiel 82
	8.1 Allgemeiner Einstieg 83
	8.2 Aufwärmen 85
	8.2.1 Aufwärmen für Kinder 87
	8.2.1.1 Vögel fliegen um die Welt 87
	8.2.1.2 Pferderennen 88
	8.2.1.3 Tiere werden groooß 89
	8.2.1.4 Wackelpudding 89
	8.2.2 Aufwärmen für ältere Kinder und Jugendliche 90
	8.2.2.1 Fußball mit Hindernis 90
	8.2.2.2 Schneerugby 91
	8.2.2.3 Wüstenungeheuer 91
	8.2.2.4 Dieb und Polizei 91
	8.2.2.5 Kettenfangen 92
	8.2.2.6 Mützenwerfen 93
	8.2.2.7 Fußticken 94
	8.2.2.8 Schneeballwurf 95
8.2.2.9 Gruppenaufstand 96	
8.2.2.10 Zerreißprobe 97	
8.2.2.11 Störrischer Bock 98	
8.2.3 Jetzt geht's los! 99	
9 Snowboarden lernen 100	
9.1 Starten 101	
9.2 Das Tragen des Materials 102	
9.3 An- und Abschnallen 103	

9.4	Rollern und Gleiten	105
9.4.1	Einbeinfahren	105
9.4.2	Aufsteigen mit dem Snowboard	108
9.4.3	Kanteneinsatz	109
9.4.4	Vom Rollerfahren zum Bogenfahren	110
9.5	Erkunden des Gleichgewichts	113
9.5.1	Übungen alleine	114
9.5.2	Übungen zu zweit	117
9.6	Fallen	119
9.7	Aufstehen	122
9.7.1	Aufstehen aus dem Sitzen	122
9.7.2	Aufstehen aus der knienden Position	126
9.8	Gleiten in der Falllinie	127
9.9	Seittrutschen	130
9.9.1	Aufkanten und Entlasten mit Partnerhilfe	131
9.9.2	Kanteneinsatz beim Snowboarden	132
9.10	Hangschrägfahrt vorwärts und rückwärts (Girlande)	134
9.11	Liftfahren	138
9.11.1	Sessellift	138
9.11.2	Schleplift	141
9.12	Bogenfahren	145
9.12.1	Schwung bergwärts	145
9.12.2	Schrägfahren mit leichten Richtungsänderungen	147
9.12.3	Bogen über die Falllinie	148
9.12.4	Bogen über die Falllinie mit Partnerhilfe	152
9.12.5	„Bilder“-Bogen	154
9.12.6	Bewegungshilfen	160
9.12.7	Basisschwung	164
9.13	Tricks, Hindernisse und Sprünge	169
9.13.1	Springen	169
9.13.2	Hindernisse und Buckel	172
9.13.3	Drehen, Kreiseln und Rückwärtsfahren	175
9.14	Basics des Freestyle-Snowboardens	177
9.14.1	Pistentricks	178
9.14.1.1	Das Fakiefahren	180
9.14.1.2	Olli im Stand und aus der Fahrt	181
9.14.1.3	Noseroll und Tailwheelie (Drehung über Nose oder Tail) – vom Vorwärts- zum Rückwärtsfahren	182



9.14.1.4	Olli aus der Fahrt mit Drehung um die eigene Achse	184
9.14.2	Basic Tricks	187
9.14.2.1	Olli und Olli mit Grab	188
9.14.2.2	Frontside oder Backside 180°	190
9.14.2.3	Frontside oder Backside 360°	192
9.14.2.4	Railsides; 50/50 Slides	194
9.14.2.5	Fahren in der Halfpipe	196

10 Ausblick200

Anhang	203
Literatur	203
Autorenvita	207
Bildnachweis	208

Danksagung

Für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieses Buches möchten wir uns bedanken bei

- *Florian Graehl* und *Markus Luckey* von **NITRO SNOWBOARDS** für die Bereitstellung des Snowboardmaterials.
- *Diana Galm* von **K2** für das „Crossover“-Equipment, bestehend aus Inlineskates, Schutzausrüstung und Kurzski.
- *Mani Huther* von **DaKINE** für Tools & Backpacks.
- *Martina Wussow* von Vista Sport für den Durchblick mit **SMITH-Brillen**.
- *Michael Krell* von **Salomon** für Outfit und Kopfschutz.
- *Götz Braun* von **FALKE** für „heiße Socken“.
- *Kornel Grundner* von den **Leoganger Bergbahnen** in Österreich für die Unterstützung der Fotoproduktion.
- *Hannah* und *Onno Seeger* für ihre Geduld bei der Demonstration von Übungen und Fahrtechniken.
- *Dominik Blome* für die großen Sprünge.