



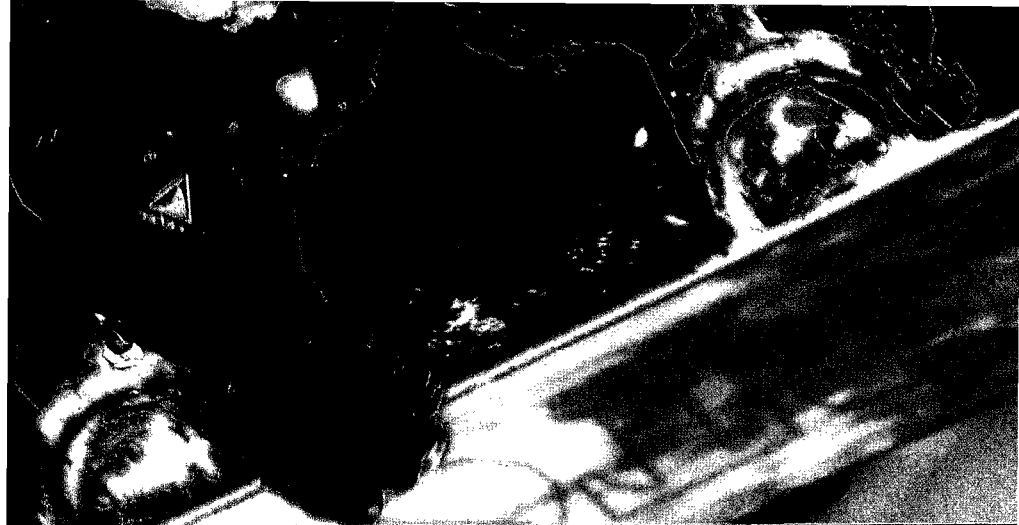
*sport aktiv*

# Snow- board

Neil McNab



Dorling Kindersley



# Inhalt

Wie Sie dieses Buch und die DVD benutzen	10	<b>Stiefel und Kleidung</b>	
Wieso Snowboarden?	12	Die Stiefel (»Boots«)	44
<b>LOS GEHT'S!</b>	<b>14</b>	Die Kleidung	46
Vorschau	16	<b>AB AUFS BOARD!</b>	<b>48</b>
<b>Das Ziel</b>		Vorschau	50
Freeriding – Eine Momentaufnahme	18	<b>Die Grundstellung</b>	
<b>Die Theorie</b>		Die Grundstellung verstehen	52
Wie funktioniert es?	22	Und jetzt aufs Board!	54
<b>Sicherheit</b>		Anschnallen bitte!	56
Sicherheit am Berg	26	<b>Auf die Plätze ...</b>	
Pistensicherheit	28	Vor der ersten Fahrt	58
<b>AUSRÜSTUNG</b>	<b>30</b>	Aufstehen und Hinfallen	60
Vorschau	32	<b>... fertig, los!</b>	
<b>Das Wesentliche und die Extras</b>		Die ersten Meter	62
Die Grundausrüstung	34	Geradeaus fahren	64
Weiteres Zubehör	36	<b>GRUNDLAGEN</b>	<b>66</b>
<b>Board und Bindungen</b>		Vorschau	68
Snowboard-Technologie	38	<b>Es geht voran</b>	
Die Wahl des Boards	40	Der Sideslip auf der Fersenkante	70
Die Bindung	42	Der Sideslip auf der Zehenkante	72
		Der diagonale Backsideslip	74
		Der diagonale Fronstsideslip	76
		Das Falling Leaf – Backside	78
		Das Falling Leaf – Frontside	80
		Der Backside-Garland	82
		Der Frontside-Garland	84



### **Kurvenkunst**

- Backside-Turn 86
- Frontside-Turn 88

### **Über die ganze Breite**

- Die nächsten Schritte 90
- Lift fahren 92

### **FORTGESCHRITTENE**

- Vorschau 94

### **McNab-Druckregulierung**

- Die Druckpunkte 98
- Die Druckpunkte im Einsatz 100

### **Druckverlagerung**

- Druckverlagerung perfektionieren 102
- Gegendruck erzeugen 104
- Druck kontrolliert aufbauen 106
- Abwarten und nichts erzwingen! 108

### **Kanteneinsatz**

- Präzises Lenken 110
- Kanteneinsatz und Gleichgewicht 112
- Fakie fahren 114

### **Kurventechnik**

- Der Trichter 116
- Der Korridor 118

### **NOCH BESSER WERDEN**

- Vorschau 120

### **Die äußeren Bedingungen**

- Unterschiedliches Gelände 124
- Im Rausch der Geschwindigkeit 126
- Tempokontrolle in der Theorie 128
- Tempokontrolle in der Praxis 130
- Wechselhafte Bedingungen 132
- Im Tiefschnee fahren 134
- Tiefschnee-Techniken 136

### **Freestyle**

- Einführung 138
- Der Ollie 140
- Der Kicker 142
- Der Grab 144

### **Freeriding**

- Einführung 146
- Tipps für Freerider 148
- Freeride-Techniken 150

### **Snowboarden im Internet**

- Glossar 154
- Register 156
- Dank und Bildnachweis 160