

Christof Weiß

Snowboarding

Know-how

Zweite, durchgesehene Auflage

Bibliothek des Sportbezirks
der kaiserlichen Regierung

796.84

INHALT

5 Vorwort

8 Einleitung Der Traum vom Gleiten

11 Geschichte Back to the roots

15 Ausrüstung For snowboard use only

Board 15
Vorspannung 16
Biegelinie/Härte 16
Taillierung 16
Lauffläche 16
Nose-/Tailform 16

Bindung 19
Plattenbindung 19
Schalen-/Softbindung 19
Sicherheitsbindung 19

Schuhe 23
Hardboot 23
Softboot 23

Outfit 24

Boardpflege 26
Kantenschliff 26
Belagreparatur 27
Belagreinigung 27
Wachsen 27

28 Alpine Fahrtechnik

Get the feeling

Der Weg zum ersten Gleiten 28

Aufwärmen 28
Materialprüfung 28
Einstieg bei Plattenbindung 28
Einstieg bei Schalenbindung 29
Grundbegriffe 29
Erste Übungen 30

Driftschwung 34

Driftschwung bergwärts 35
Basisschwung gedriftet 36
Basisschwung mit Hochentlastung 38
Basisschwung mit Tiefentlastung 40

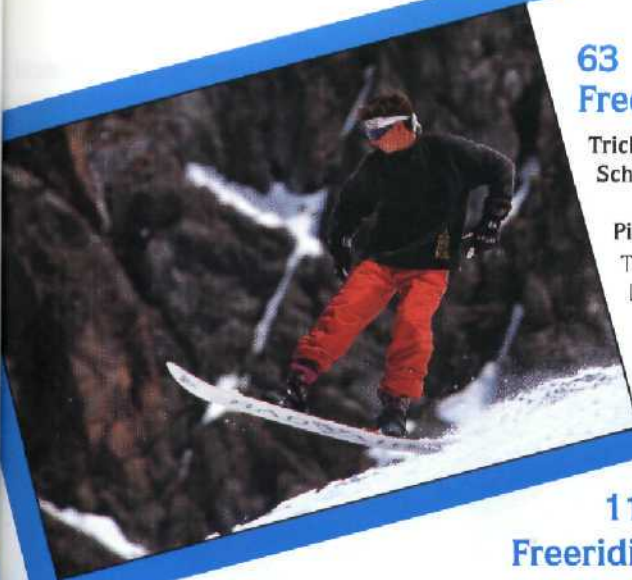
Geschnittener Schwung 42

Geschnittener Schwung bergwärts 42
Geschnittener Basisschwung 44
Geschnittener Schwung mit
Hochentlastung 46
Geschnittener Schwung mit
Tiefentlastung 48
Kurzschwinger gedriftet 50
Kurzschwinger geschnitten 50
Jump Turn 51
Vitelli Turn 52
Buckelpistentechnik 52
Tiefbeugetechnik 52
Muldenteknik 53
Tiefschneetechnik 55

Race: Einführung in die Stangentechnik 56

Slalomtechnik mit Kipp-
drehen 56
Slalomtechnik mit
Hochentlastung 58
Super-G-Fahr-
technik 60
Beschleunigungs-
drehen 61





63 Freestyle

Tricks für Piste und Schanze

Pistentricks 64

- Tailwheelie 64
- Laybackslide 65
- Noseroll 180° 66
- Tailroll 180° 67
- Ollie 68

Airs über die Schanze 69

- Backscratcher 69
- Slob Air 70
- Tailgrab 71
- Backside Tweak Air 72
- Tuck Knee 73
- Iguana Backflip 74

76 Halfpipe

Ready for take off

Frontside Airs 78

- Frontside Air 79
- Crossbone Lean Air 80
- Frontside Nosebone 82
- Chicken Salad 84

Backside Airs 86

- Mute Air 86
- Method Air 88
- Tai Pan 90
- Backside Tailgrab 92

Airs to Fakie 94

- Backside Tweak to Fakie 94

Inverts 96

- HoHo Plant
- Backside 96
- Andrecht Handplant 98
- Miller Flip 100
- Elguerial 102

Spin Tricks 104

- Frontside 360°
- Nosebone 104
- Frontside 540°
- Leangrab 107

110 Freeriding

Naturerlebnis total – aber nicht zu Lasten der Natur

Die FIS-Verhaltensregeln 114

Wie geht's weiter? 118

Kleines Lexikon 122

Literaturnachweis 126

