

**SNOWBOARD**  
ANWÄRTER



Salzburger  
Berufsschilerer  
& Snowboardlehrer  
Verband

**FREESTYLE**



# WAS IST FREESTYLE?

## Einführung

- Bedeutung für den Sport
- Bedeutung für die Ski/SB Gebiete
- Snowboardschule
- Snowboardlehrer/in

### **Großes Potential:**

- Gast lernt nie aus
- Kundenbindung
- Spassfaktor

# FUNPARK

## Parksetup

- Easy Line
- Medium Line
- Pro Line
- Superpipe



# VORAUSSETZUNGEN

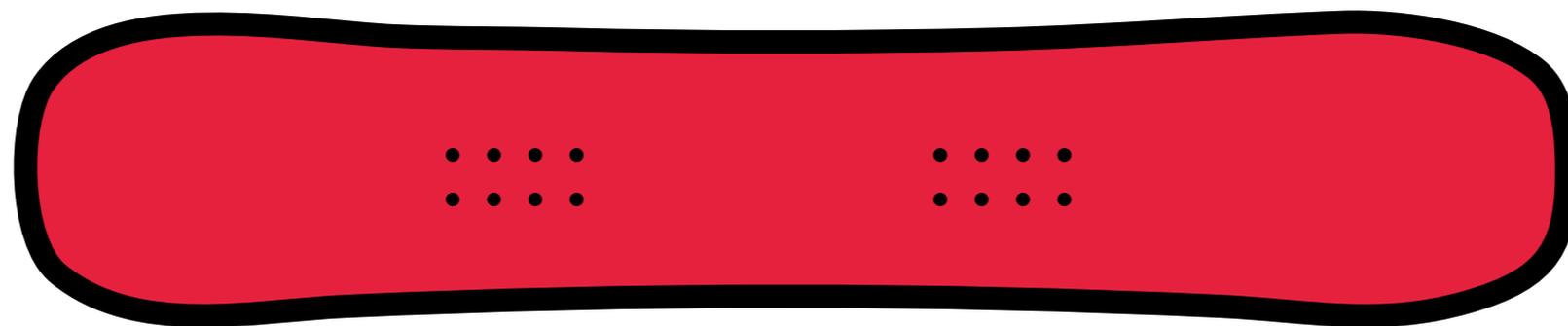
## Material

### Boardmerkmale für:

**Rails, Boxen, Jibben** - Twin Tip, Rocker, Flex- Soft

**Kicker** - Twin Tip, Directional, Camber, Flex - up to you

**Pipe** - Directional oder Twin, Camber, Flex- Stiff



# TRAINING

## Warum körperliche Fitness?

Niedrigere Verletzungsgefahr, stabiles Landen, hiken

### **Vorbereitung:**

- Beinmuskulatur: Sprung, Knie und Hüftgelenk
- Rumpfmuskulatur: Wirbelsäule und Nacken
- Gelenkmuskulatur der oberen Extremitäten:  
Schultern, Arme und Handgelenke

# FREESTYLE POSITION

- Mischung aus **Körperspannung & Relax Position**
- Während der Anfahrt locker & konzentriert
- Am Beginn des Tricks **totale Körperspannung**
- Möglichst **tiefe Position** – Knie, Sprunggelenke und Hüfte stark gebeugt
- Oberkörper **aufrecht**
- **Wide Stance** - optimal (dadurch tiefere Position)



# SWITCH

Der Regular Rider wird zum Goofy Rider und umgekehrt

**Ziel:** Erlernen neuer Bewegungen und Vorbereitung zum Jibben

**Gelände:** Flach bis leicht geneigt

**Priorität:** Übungsaufbau Driffturn beachten, Gäste nicht überfordern, Möglicherweise muss das Material angepasst werden

**Methodischer Aufbau:**

Siehe Driffturn, nur mit dem anderen Fuß vorne



# ROTATIONEN

## BACKSIDE - FRONTSIDE?

**Egal ob Regular/Goofy/Switch/Natural -**

das hintere Bein am Take Off gibt die Richtung vor

Hinteres Bein nach vorne = **FS**

Hinteres Bein nach hinten = **BS**



# JIBBEN

Zum „Jibben“ kann alles verwendet werden:

Rails,

Boxen,

Natural Obstacles,

Pisten & Backcountry

## Ziel:

Mit Spaß das Gelände  
spielerisch zu bewältigen



# JIBBEN

## Flatricks

### **Methodischer Aufbau:**

- 1. Standübungen**
- 2. Tricks während der Abfahrt**
- 3. Tricks kombinieren und Jib Games**



# JIBBEN

## Standübungen

- Ollie/Nollie
- Tail-/Nosepress
- Noseroll/ Tailroll
- 180° BS/FS
- Duckwalk BS/FS



# JIBBEN

während der Abfahrt

**Ollie/Nollie:** flaches Gelände, Falllinie, Full Base

**Tail-/Nosepress:** flaches Gelände, Falllinie, Full Base

**Tail-/Noseroll:** flaches Gelände, quer geschnitten über SB-Kante abstoßen

**180° BS/FS:** flaches Gelände, quer geschnitten, über SB-Kante abstoßen

# JIBBEN

## Combos/Games

### Combos

Durch Verbindung der erlernten Tricks ist grenzenloses „Jibben“ in jedem Gelände möglich!

**Be creative!!!**

**shred 2gether**

### Jibbing Games

1 Up, Jam Session



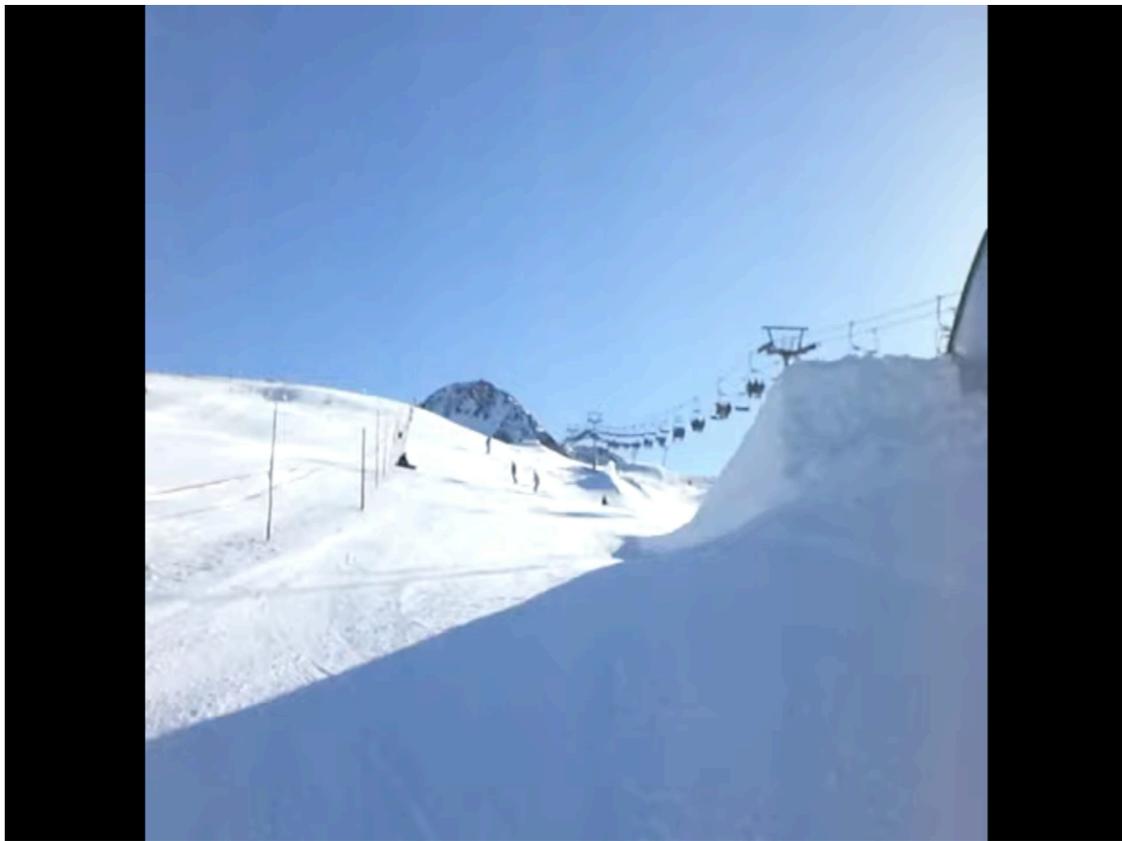
# SICHERHEIT IM FUNPARK

## Verhaltensregeln

- Handzeichen anderer beachten
- Parkregeln einhalten
- Vor Benützung Obstacle besichtigen
- Kontrolliert und auf Sicht fahren
- Abstand zum Vordermann
- Bei Unfall Erste Hilfe leisten
- **Vorsicht vor Selbstüberschätzung!**



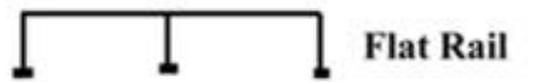
# WHY SPEED CHECK?



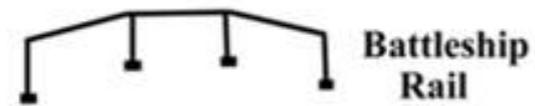
speed check every day keeps the doctor away

# HANDRAILS & BOXEN

## Konstruktionen



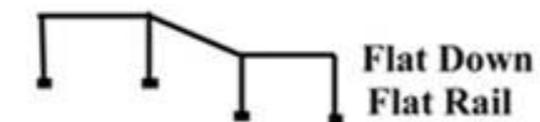
Flat Rail



Battleship Rail



A-Frame Rail



Flat Down Flat Rail



Down Flat Down Rail



Rainbow Rail



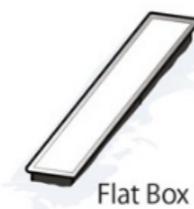
Flat Down Rail



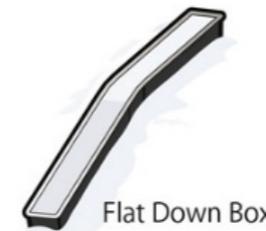
C-Rail



Urban Rail



Flat Box



Flat Down Box



Battleship Box



Rainbow Box



Rain Down Box



Up Down Box



Flat Bar



Flat Down Bar



Up Down Bar



Fat Flat Bar



Fat Flat Down Bar



Jr. Tanker

# HANDRAILS & BOXEN

## Methodischer Aufbau

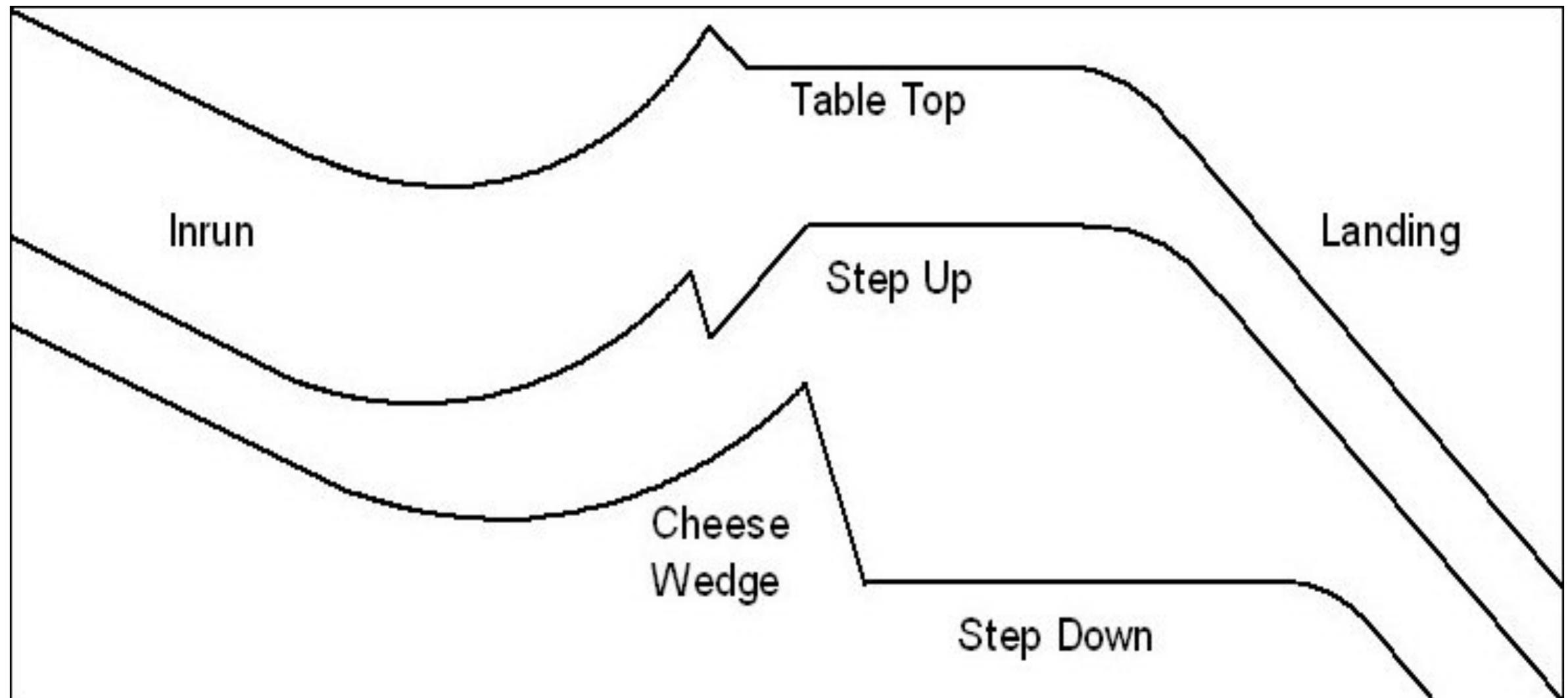
### 50/50 Box

- Erklären, Vorzeigen
- Alley aufbauen (Falllinie)
- Partnerübung = den Gast an den Händen halten und über das Obstacle führen (Simulation).
- Selbstständiges Üben, eventuell mit Unterrichtshilfen.



# KICKER & JUMPS

## Konstruktionen



**Wichtig:** Take Off und Lande-Winkel müssen übereinstimmen, um „Soft“ zu landen!

# KICKER & JUMPS

## Straight Jump

### **Anfahrt:**

Freestyle Position

### **Absprung:**

Mittellage (Beidbeinig)

### **Flugphase:**

Beine anziehen, SSP über Board, Blick zur Landung, Beine kurz vor der Landung leicht strecken

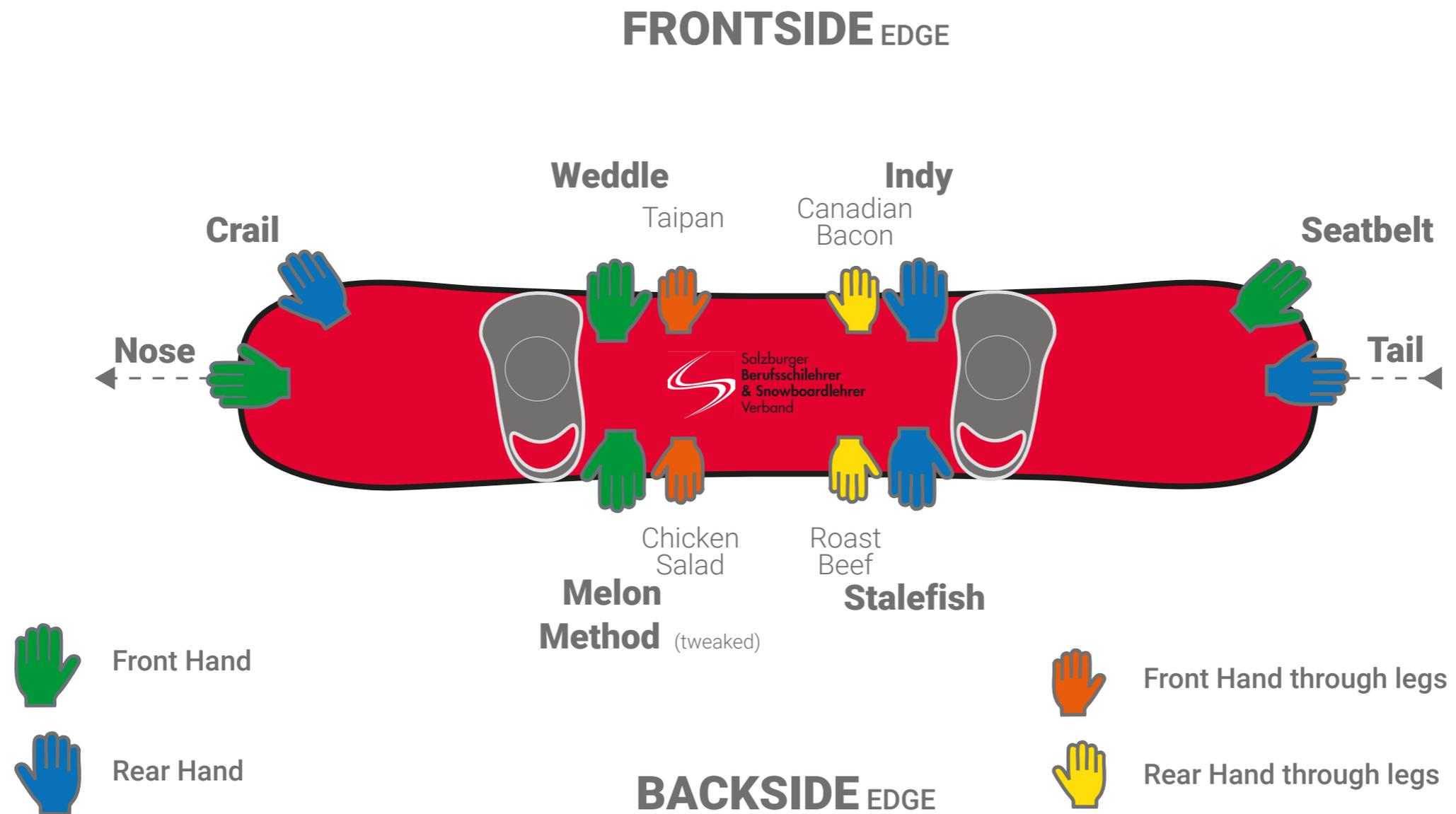
### **Landung:**

Board „Full Base“ abfedern, sicher weiterfahren



# KICKER & JUMPS

Grabs = das Board greifen



# SPINS & ROTATIONS

## Bewegungsbeschreibung

- In Freestyle Position anfahren  
(**geschnittenen Schrägfahrt**)
- Kopf, Oberkörper, Arme & Hüfte vordrehen
- Gleichzeitiges Abspringen & Auslösen der Rotation
- Orientieren, Vorbereitung auf Landung
- Abfedern



# BAG JUMP

Der Gast muss mit den Kräften der Kompression bereits vertraut sein!



# BAG JUMP

some inspiration..



**SNOWBOARD**  
ANWÄRTER



Salzburger  
Berufsschilehrer  
& Snowboardlehrer  
Verband

**ENDE**

