

# Freestyle - Fortbildung



Tuschinski Benji

# Snowboard Lehrplan

---

**GRUNDSTUFE**  
**= LERNEN**

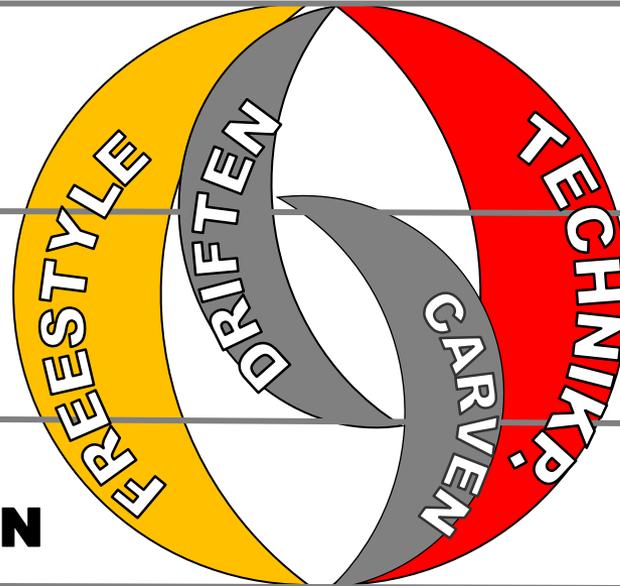
---

**FORTBILDUNG**  
**= ANWENDEN**

---

**MEISTERSTUFE**  
**= PERFEKTIONIEREN**

---



# Funpark – BS Boardslide



## Take Off

Am Take Off wird der vordere Arm von der Nase zur BS gedreht und das hintere Bein zur vorderen Schulter. Dadurch verwindest du deinen Körper.

**Blick permanent zum Ende der Box!**

## Landing

Verwindung des Körpers lösen, Abfedern und zurück zur Freestyle Position.

# Funpark – FS Boardslide



## Take Off

Oberkörper wird seitlich geneigt - Blick permanent zum Ende der Box!  
Hintere Hand zum vorderen Knie, vordere Hand zum Ende der Box  
strecken. Verwindung!

## Landing

Verwindung lösen, Abfedern, Blick Richtung Box, zurück zur Freestyle  
Position.

# Take off - Jump



## Vorspringen

„Take Off“ wird mittels Ollie übersprungen.  
Flugkurve flach, frühe Landung (wenig  
Airtime)

Anwendung: Überwindung eines Rollers,  
Speed in der Wellenbahn.

## Schlucken

„Take Off“ starkes Beugen der Knie  
und Sprunggelenke  
Flugkurve flach; absorbieren!  
Anwendung: zu viel Speed - Overshoot!



## **Abspringen**

„Take Off“ beidbeiniges Abspringen.

**Flugkurve:** Hoch, weit & mit Style (Airtime!)

**Anwendung:** Perfekter Jump

# Rotations

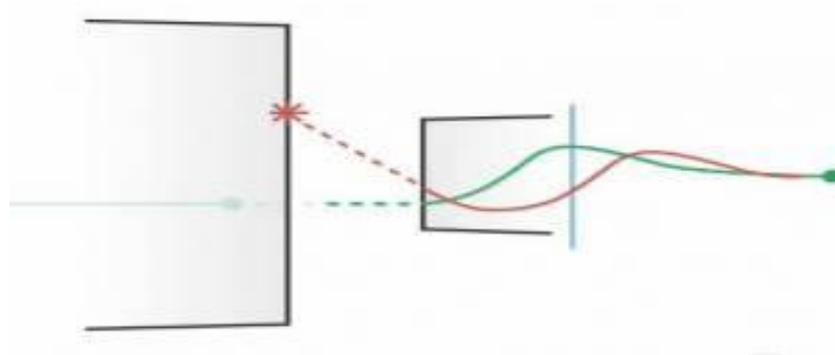
## Rotations am Jump



### **Double T**

Das Double T gibt den Weg eines „Setup Turns“ vor, der zum Erlernen von Rotationen am Kicker notwendig ist. Der Setup Turn wird in Form einer gearvten S- Kurve angefahren. Beidbeiniges abspringen von den Kanten am Take Off führen zu einer stylischen Rotation!

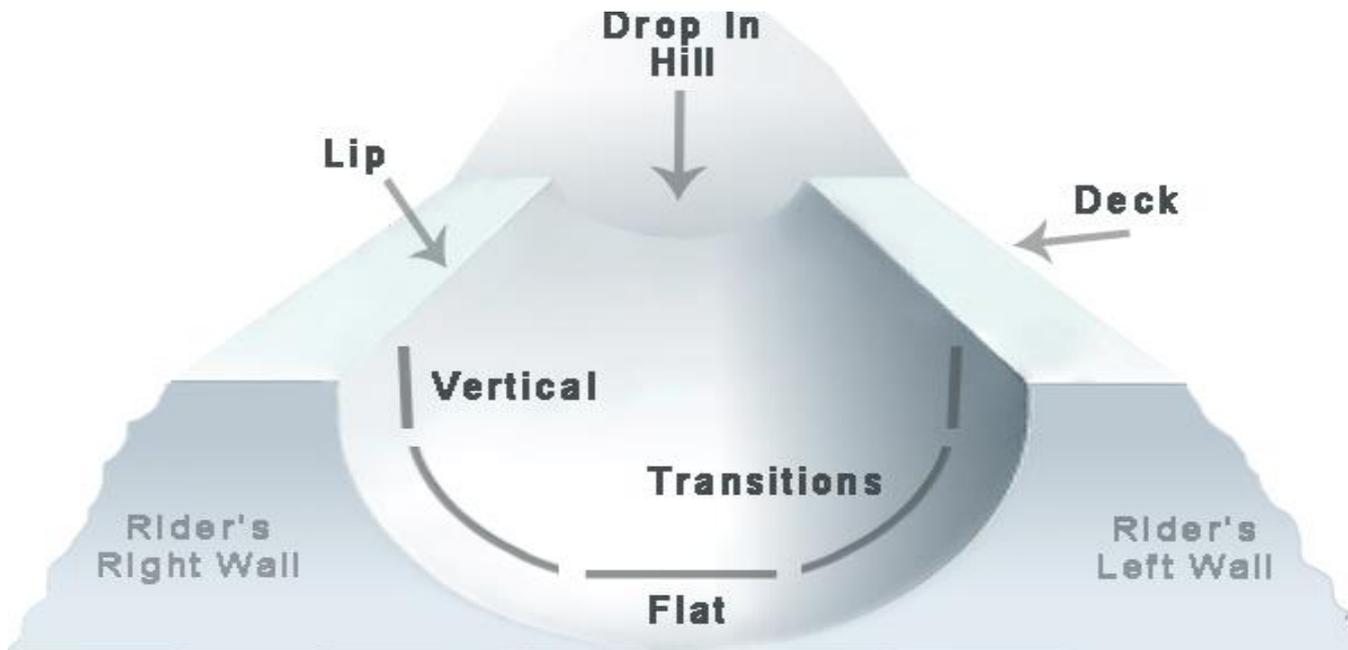
# Rotations- Take off



Achtung!

***Der Take Off soll nicht zu stark im Turn liegen da ansonsten die Gefahr des „Travelns“ besteht!***

# Halfpipe



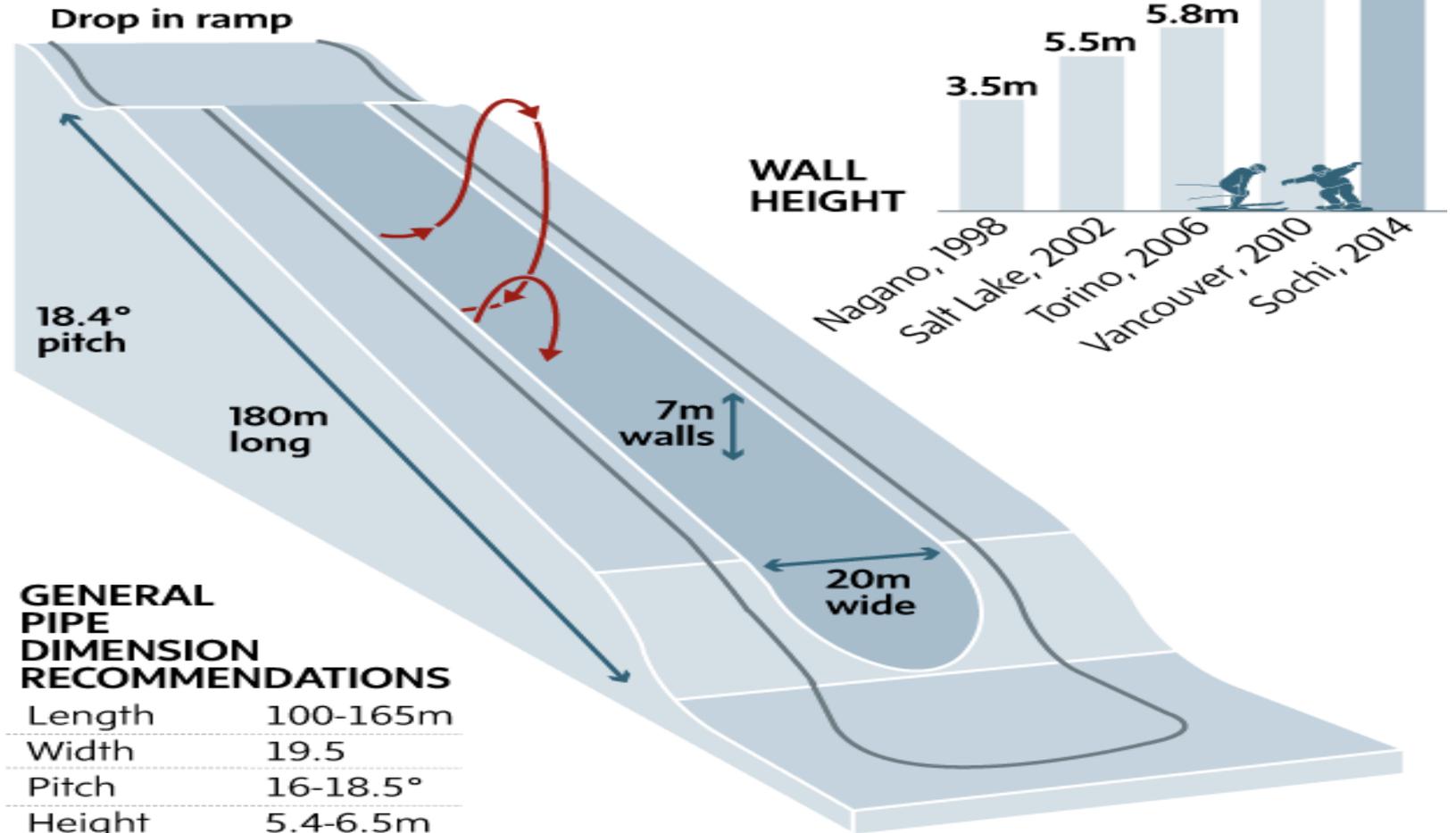
## Drop In:

Grundsätzlich kann die Pipe natürlich von zwei Seiten angefahren werden, je nach Fußstellung, von der Back Side sowie von der Front Side. Egal, von welcher Seite oder auf welcher Kante man anfährt, solltet ihr für die ersten Versuche die einfache Variante, d.h. ohne allzu großen aktiven Absprung, wählen.

# Halfpipe

Veränderungen über die Jahre:

## THE SOCHI HALFPIPE



### GENERAL PIPE DIMENSION RECOMMENDATIONS

Length	100-165m
Width	19.5
Pitch	16-18.5°
Height	5.4-6.5m

# Halfpipe



## Basic Run

- mit den Steilwänden und dem Shape der Pipe vertraut machen
- Transition (Radius der Halfpipe) als Auffahrrampe nutzen
- Schwung an der Wall
- Board immer ganz plan
- Bei genügend Schwung springst du an der Coping (oberer Rand der Halfpipe) mit dem Brett ab, drehst es in der Luft und legst es genauso gekonnt plan wieder auf, wie du es ja schon beim „Drop In“ trainiert hast.

# Fehler vermeiden:



- Wenn du dein Board in die Transition presst, um dich künstlich davon wegstoßen zu können, verschenkst du nur wertvolle Geschwindigkeit und fliegst Richtung Flat. Dein Hit ist auf halber Strecke verschenkt und deine Sprunghöhe ist nicht messbar, weil dein Board nicht einmal das Coping überschritten hat.
- Lass dein Board stattdessen einfach laufen. Verlagere das Gewicht auf die hintere Bindung. Mit genügend Schwung trägt dich dein Board und der Shape der Pipe hoch genug. Die Transition ist ja schließlich genau zu diesem Zweck so schön geshaped.
- Um die Konzentration aufrecht zu erhalten, kannst du dir bei jedem Hit einen Punkt auf dem Coping suchen, den du fixierst. Das erhält deine Aufmerksamkeit auf den kommenden Air und hält dich fern von unnötigen Gedanken, Zweifeln oder Ängsten.
- Deine entspannte Stellung auf dem Board solltest du auch bei der Anfahrt in die Transition beibehalten.
- Aus Angst vor der Vertikal- statt der Horizontalfahrt wird gerne mal das vordere Bein vermehrt belastet, um das befürchtete nach hinten Kippen zu vermeiden. Das solltest du allerdings unbedingt vermeiden. Damit schießt du nur entweder geradewegs in die Transition oder landest unsanft nach einem missglückten Absprung.
- **Also, Ruhe bewahren und „floaten“ lassen.**

**You can get it if really want...**

**SNOW  
BOARDER**



**VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT,  
ALLES GUTE FÜR DEN WEITEREN KURSVERLAUF.**

