

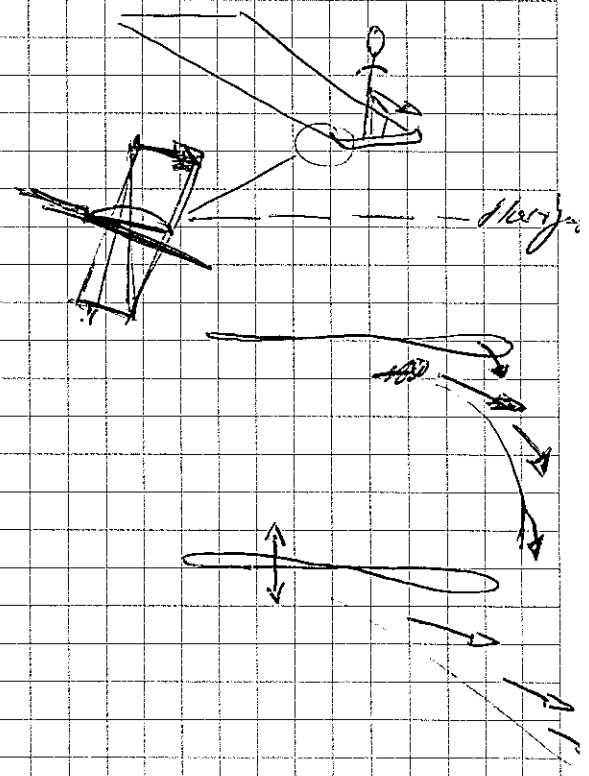
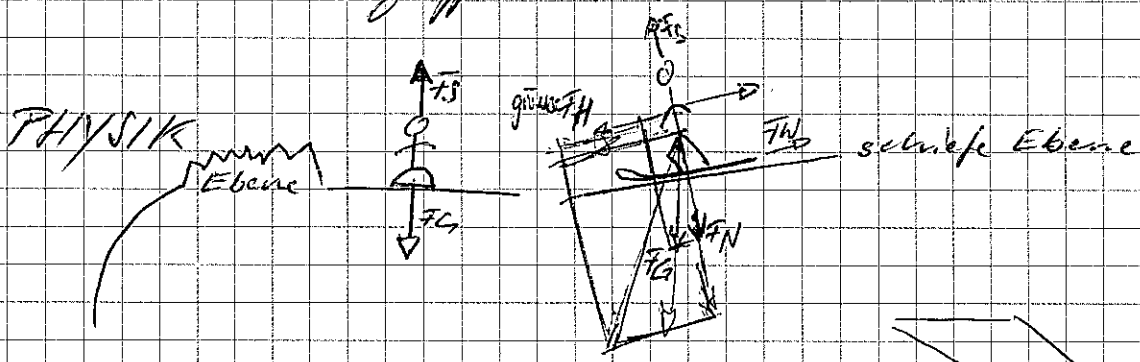


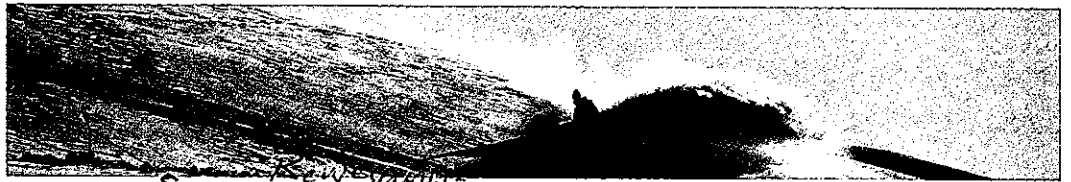
1

STARTE SNOWBOARDEN

B1 How to teach the first day, with no mistakes.

- Erlebe mit dem Brett auf Schnee zu gleiten.
- Erlebe das Brett in der Traverse zu kontrollieren.
- Erlebe deine Geschwindigkeit zu kontrollieren.
- Du fühlst dich auf dem Brett sicher.
- Du kennst Begriffe des Snowboardens

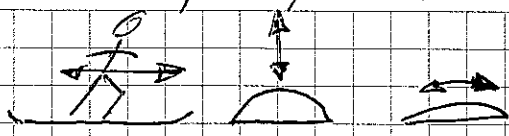




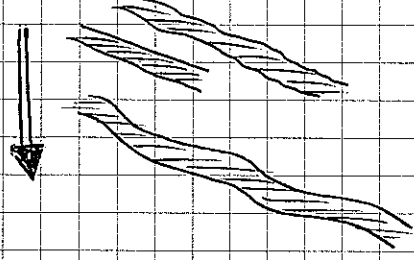
⁵ ^{Bewegungs}
seine Erfahrung aus dem Leben aufs Brett bringen.

1

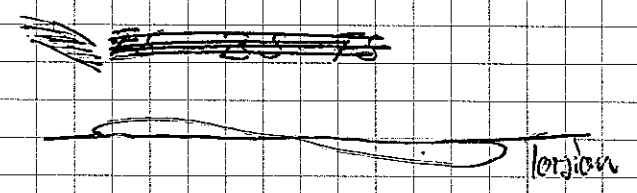
TECHNIK



Bewegung in
Knie / Fussgelenk

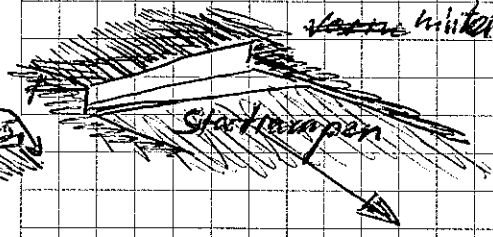
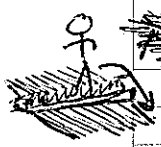


No!



FS ^{staut} vorne abkanten/strecken
→ hinten kompensieren

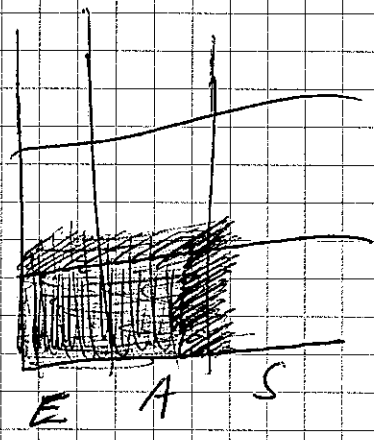
BS ^{vorne} ~~abkanten~~ " / biegen
~~vorne~~ hinten kompensieren



Geländewahl!

FS vorne strecken
BS vorne biegen
Rotation

DEMO

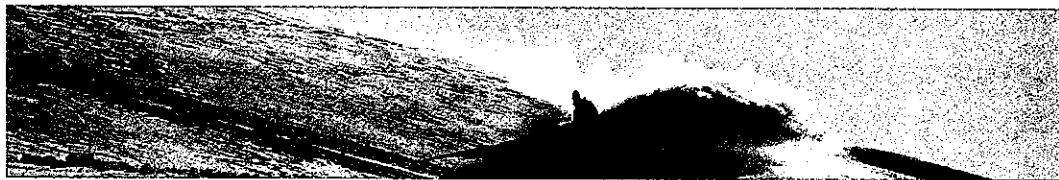


- Körpersprache an Künste angepasst (Erwachsen, Spastiker, Kinder, Jugendliche...)
- Anfang / Ende einer Bewegung
- grosse Bewegung
- ^{selbst} erklärende Bewegung
- Instr. macht mehr Repetitionen seiner ^{eigene} Demos als Künste Umschreibungen
- Push yourself, don't stress the clients.

EXERCICES

siehe Planung Basic 1 auf dem Internet. Pfad!

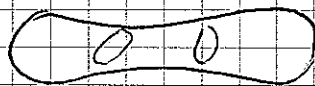
Organisation! ist die halbe Miete



1

TERMINOLOGIE

vorne
Nose



hinten
Tail

goofy / Regular

Stance

Frontside / Beside / Zehenkante

Backside / Heelside / Fersenkante

vorderes Bein / hinteres Bein

Falllinie / Traverse

Full Base fahren

orientieren
drehen

Rutschen

Torsion / aufkanten / abkanten

strecken / biegen

Balance / Standfestigkeit halten

Sicherheit / Hangsamm

Zehen Strap
kleiner Strap

Rist Strap
größerer Strap

Toe Strap / Ankle Strap

Highback / Spoiler / Vorwardlean

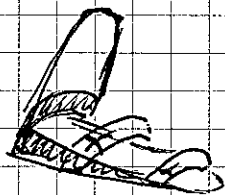
Heelcup

Base / Disc / Winkelinstellung / 3°/5°

Vorwardlean - Adjuster

Balken / Stastrampe / Hiken / aufsteigen

Organisation / Gruppe zusammen halten
goofy / Regular!
Entscheiden was, wann startet



Das ist keine
Jesus sandale!