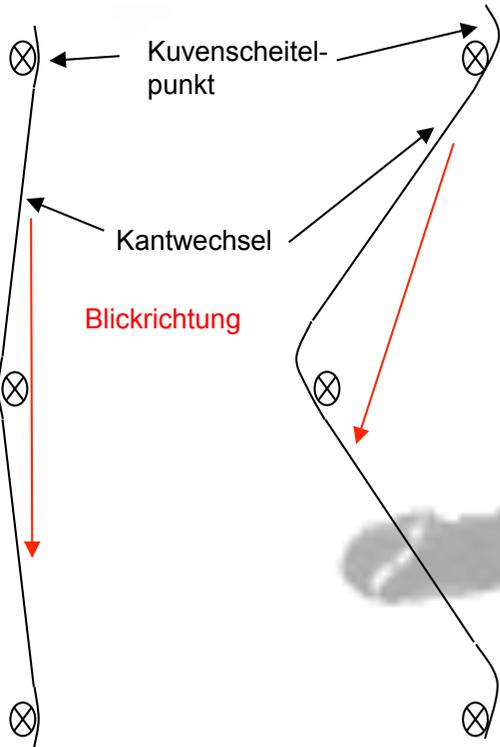
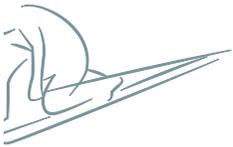


Modul Motorik – Fahren nach vorgegebenen Linien

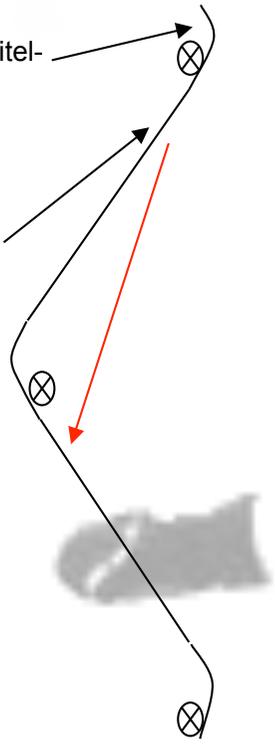




Direkter Kurs
Direkte Linie
geschnitten

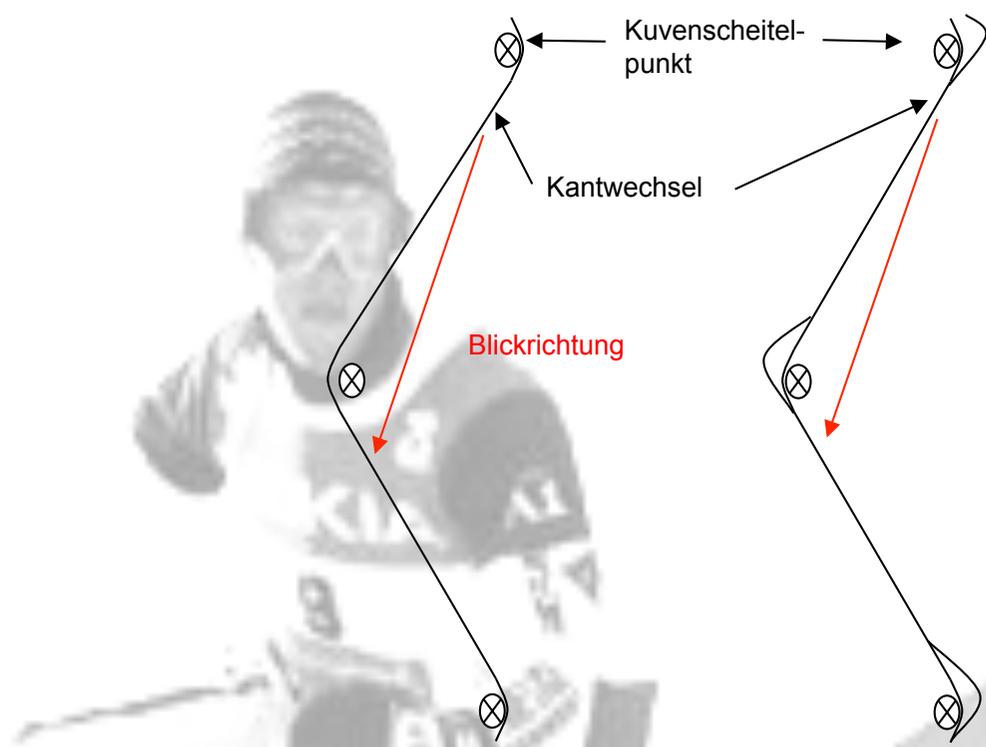
Technik

- keine Vorrotation
- Kompakte Körperposition
- Ruhiger Oberkörper
- Bewegung aus den Beinen
- Carven schneller als Driften



Drehender Kurs
Hohe Linie
geschnitten

- schnelles Umkanten
- vorausschauende Fahrweise
- Gleiten schneller als Springen
- max. Tempo nahe Falllinie



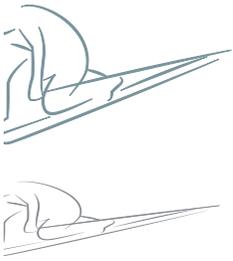
Drehender Kurs
Direkte Linie
geschnitten

Technik

- Andriften bei
- Hohe Linie bei
- Direkte Linie bei

- langen Boards
- harter, ebener Piste, Time Trails
- weichem Schnee, Wannan
- Schlägen, Sicherheitsläufen
- perfekter Technik für kleine, kurze Radien

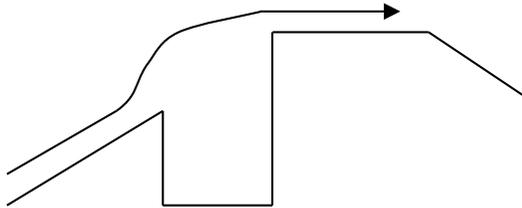




Boardercross ist die Disziplin, bei der ein mit Hindernissen (Kickern, Steilkurven...) verbauter Kurs schnellstmöglich alleine oder gegen Gegner befahren werden muss



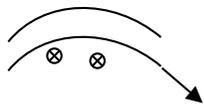
Step Up



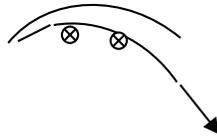
Landung oberhalb des Absprunges
evtl. aktiver Absprung durch Ollie



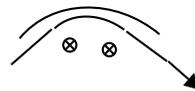
Steilkurven



Carven
Direkte Linie



Hoch anfahren und
nach unten
beschleunigen



Board freigeben



Roller / Waschbrett



Dämpfen

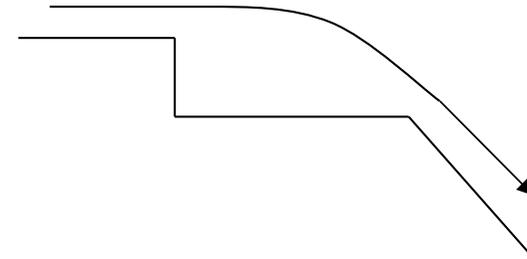


Überspringen,
Double

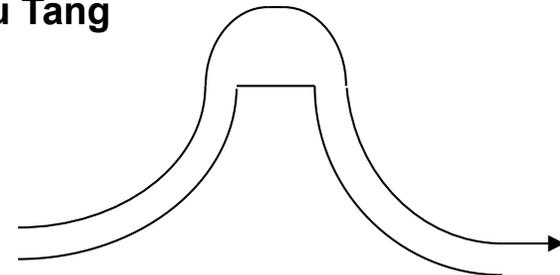


Vorspringen,
anollen

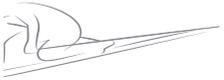
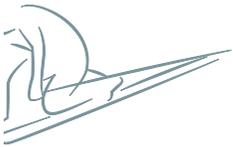
Step Down



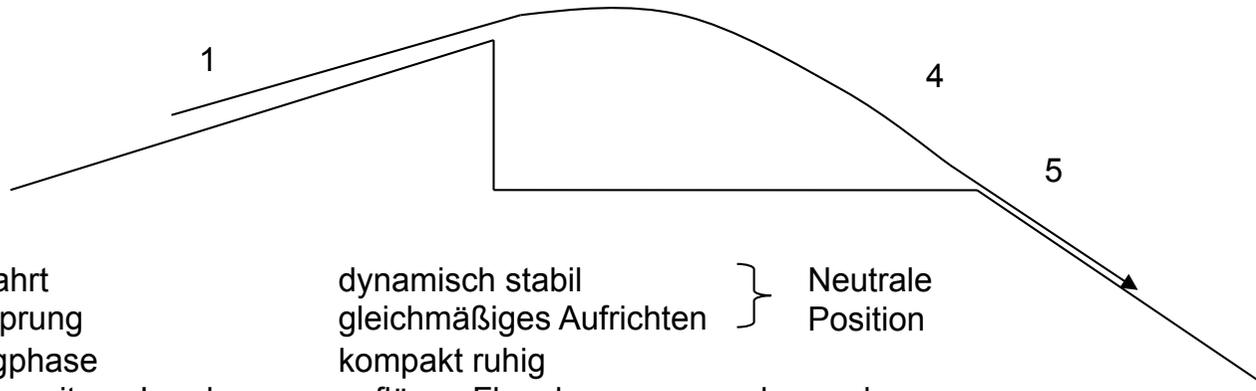
Spine / Wu Tang



Große Flughöhe, wenig Weite
Wichtig ist richtiges Tempo = Speedcheck

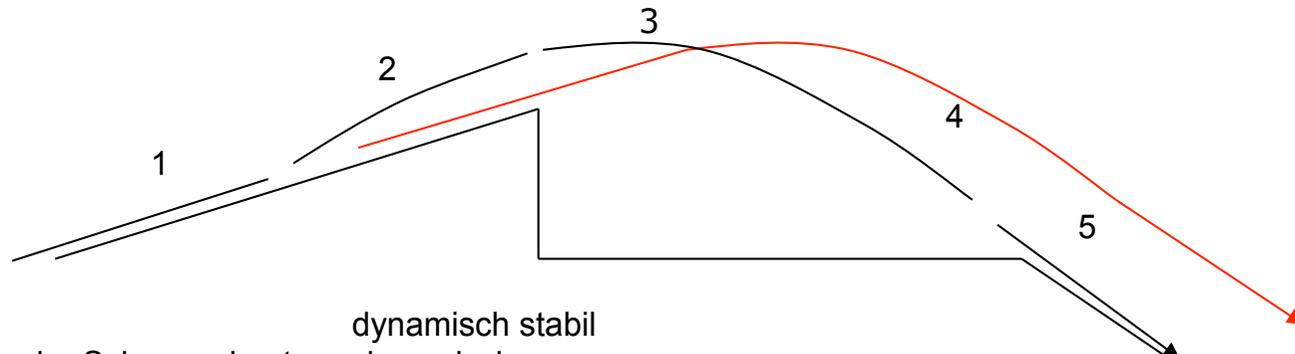


Kicker



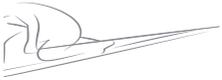
- | | | | |
|---|----------------------|------------------------------------|---------------------|
| 1 | Anfahrt | dynamisch stabil | } Neutrale Position |
| 2 | Absprung | gleichmäßiges Aufrichten | |
| 3 | Flugphase | kompakt ruhig | |
| 4 | Vorbereitung Landung | auflösen Flugphase, vorausschauend | |
| 5 | Landung | dämpfen, regulieren | |

Die Landung sollte kurz hinter der Kante stattfinden, um bei der Abfahrt vom Landehügel zu beschleunigen



- | | | |
|---|--------------------------------|------------------------------------|
| 1 | Anfahrt | dynamisch stabil |
| 2 | Absprung vor der Schanzenkante | dynamisch |
| 3 | Flugphase | kompakt, ruhig |
| 4 | Vorbereitung der Landung | auflösen Flugphase, vorausschauend |
| 5 | Landung | dämpfen, regulieren |

Durch aktives Abspringen VOR der Absprungkante wird die Flugkurve kürzer und damit kann wieder schneller Bodenkontakt hergestellt werden



Technik

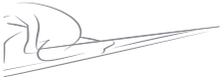
Eine Kurve kann nur dann geschnitten gefahren werden, wenn das Board tordiert wird. Dabei ist die Position auf dem Snowboard Folgende:

Frontside:

- Belastung zu ca. 70% auf dem hinteren Bein und zu ca. 30% auf dem vorderen Bein
- das hintere Knie im Kurvenverlauf nach unten und Richtung Kurvenmittelpunkt
- das vordere Bein leicht gestreckt
- Oberkörper ist durch eine aufgedrehte Hüfte Tal-offen
- Druck auf den Zehn des hinteren Fußes und gleichzeitig an der Wade des vorderen Beines
- Dadurch tordiert das Board

Backside:

- Belastung zu ca. 60% auf dem hinteren Bein und zu ca. 40% auf dem vorderen Bein
- das hintere Knie ist gebeugt und das Vordere wird leicht gestreckt
- Oberkörper ist ebenfalls durch eine aufgedrehte Hüfte Tal-offen. Es hilft sich nach hinten ‚abzusetzen‘
- Druck an der Wade des hinteren Beins (Highback) und gleichzeitig an den Zehenspitzen des Vorderen
- Dadurch tordiert das Board



Reglement

Hangbeschaffenheit

Höhendifferenz 100 – 180m

Neigung 15° – 18°

Hindernisse (Wellen, Steilkurven,...)

Startkommando

Racer ready

Attention

in den folgenden 5 Sek. wird das Gate geöffnet

Qualifikation (alle Starter)

Einzellauf auf Zeit

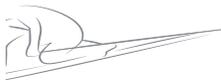
Finale (32 Teilnehmer)

Paarungen mit 4 Läufern fahren gegeneinander

Die Zwei schnellsten kommen in die nächste Runde

Die Ausgeschiedenen werden nach Qualifikation gesetzt





Reglement Race

Hangbeschaffenheit

Höhendifferenz

Anzahl Tore

Torabstand

Beflaggung (von oben)

(PSL)

80 – 150 m

18 - 25

9-12 m

Links = Rot

(GS)

150 – 350 m

mind. 16

15 – 25 m

Startkommando

Racers ready

Red Course ready – Blue Course ready

Attention - Go (oder Startampel)

Racer ready – Startampel / -uhr

Qualifikation (alle Starter)

Einzellauf auf Zeit

Qualifikation auf Zeit

KO - Finale (8 /16 Starter)

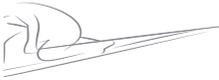
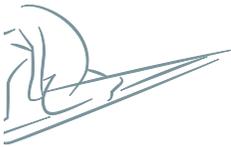
Paarungen mit 2 Läufern fahren 2x gegeneinander

Der Schnellere kommt in die nächste Runde

Die Ausgeschiedenen werden nach Qualifikation gesetzt

Finale (16 / 32 Starter)

Zeitaddition mit Quali-Lauf



Staatliche Snowboardlehrerprüfung

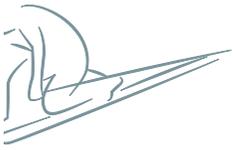
Genereller Ablauf:

Fahren nach vorgegebenen Linien

Boardercross / Slalom – Riesenslalom

- 1 Trainingsdurchgang (kein Trainingslauf beim Slalom/Riesenslalom)
- 2 Läufe auf Zeit
 - beste Lauf wird gewertet
 - der Schnitt aus Referenzzeiten und dem schnellsten Läufer ergibt die Note 1
 - prozentuale Notenberechnung
 - jeder Lauf wird separat bewertet und ergibt eine Note, bessere Note wird bewertet

Bestand mit der Note 4,5 – keine Ausgleichsmöglichkeit!



Danke!

