



FREESTYLE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Twin-Tip und Duck-Stance, der Ollie als Basis für jeden Trick und zentrierte Landungen statt Stürze auf die Hand.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Twin-Tip-Board	Hoch	Symmetrischer Shape und Flex macht switch-Fahren und Landungen in beide Richtungen möglich.
Duck-Stance	Hoch	Start bei +15°/-15° – öffnet die Hüfte gleichmäßig, der Park-Standard für Bindungswinkel.
Handgelenkschoner	Hoch	Senken das Verletzungsrisiko um rund drei Viertel – eine der wirksamsten Einzelmaßnahmen im Park.
Flex	Mittel	Mittlerer Flex als Einsteiger-Kompromiss zwischen Rail-Vergebung und Sprung-Stabilität.

2. PARK SMART – SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Vorher planen:** Linie und Tempo vor jedem Feature festlegen, Landezone checken – nie blind dropfen.
- **Vortritt lassen:** Wartende haben Vorrang, nie zwei Fahrer gleichzeitig auf einem Feature.
- **Die Snowboarder's Fracture kennen:** Ein Bruch am Sprungbein-Fortsatz ist bei Snowboardern rund 15-mal häufiger – Fußstellung bei jeder neuen Rotation per Video checken.
- **Landung trainierbar machen:** Plyometrisches Training wie Kastensprünge verbessert Absprungkraft und kontrollierte Landeabsorption gleichzeitig.

3. PARK-DISZIPLINEN IM ÜBERBLICK

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Klein starten ist Standard:** Terrain Parks sind wie Pisten gestaffelt, von XS bis XL – klein anfangen ist keine Schwäche, sondern die Standard-Progression.
- **Drei Park-Disziplinen:** Slopestyle, Halfpipe und Big Air teilen sich dieselbe Basistechnik aus Absprung, Flug und Landung.
- **Erst geradeaus, dann Trick:** Jedes Feature erst flach und gerade befahren, bevor gesprungen oder geslidet wird.

4. FEATURE-KOMPASS

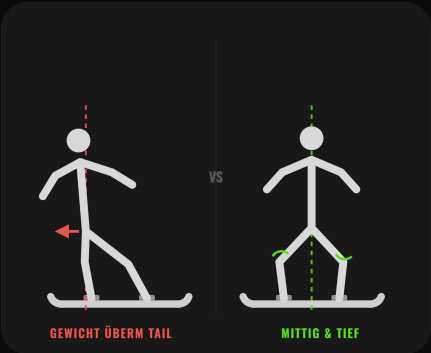
Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Rails	0,43 Verletzungen pro 1000 Runs – die niedrigste Rate aller Features, Einstieg ist der 50-50 gerade drüber.
Sprünge & Halfpipe	Rund sechsmal riskanter als Rails – neue Rotationsstufen zuerst auf kleinerem, vertrautem Feature einführen.
Halfpipe-Pumpen	Höhe entsteht durch Beugen und Strecken im Rhythmus der Wand, nicht durch aktives Springen.
Switch fahren	Trainierbar, kein Talent – ganze Läufe switch auf flachem Gelände lösen es in wenigen Sessions.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: LANDUNG ZENTRIERT ABFEDERN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer bei der Landung nach hinten fällt, verliert die Kontrolle und riskiert einen Sturz auf die ausgestreckte Hand.

Tipp: Gewicht zentriert und tief halten, mit gebeugten Knien landen – die schräge Landefläche wandelt Fallweg in Vorwärtsbewegung um.

FAKTOR 2: DER OLLIE IST DIE BASIS FÜR FAST JEDEN TRICK

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer aus Kante oder Rampe abspringt statt aus eigener Beinkraft, bekommt bei jedem komplexeren Feature ein Kontrollproblem.

Tipp: Beine im Moment des Verlassens der Lip strecken statt springen – im Flachen üben, bevor der erste Kicker dazukommt.

FAKTOR 3: GRABS VOR SPINS, ALLE VIER 180ER VOR DEM 360

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wer direkt mit Rotation startet, überspringt genau die Stabilisierung in der Luft, die Grabs trainieren.

Tipp: Erst Straight Air und Indy-Grab sichern, dann den 180 aus den Schultern einleiten – alle vier Varianten sicher können, bevor der 360 kommt.



PRO-TIPP: Film jede neue Rotation von der Seite und check die Fußstellung bei der Landung – parallel zur Landefläche, nicht verdreht. Genau dort beginnt die Snowboarder's Fracture.