



SNOWBOARDEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Board-Setup, Kantenkontrolle und sicheres Fallen für die ersten sauberen Turns.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Boots	Hoch	Fest sitzen ohne Druckstellen – lockere Boots kosten jede Kontrolle.
Board	Hoch	Weiches Einsteiger-Board wählen – es verzeiht Fehler und erleichtert Kurven.
Helm	Hoch	Pflicht ab Tag eins.
Handgelenkschützer	Hoch	Anfängerstürze gehen auf die Hände – Schützer sind deine Versicherung.

2. SICHERHEIT AUF DER PISTE

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **FIS-Regeln:** Pistenregeln kennen: auf Sicht fahren, Vordere haben Vorrang, Tempo anpassen.
-  **Toter Winkel:** Blindside-Turns kontrollieren: vor jedem Kantenwechsel kurz über die Schulter.
-  **Rücksicht:** Nicht an engen oder unübersichtlichen Stellen anhalten – und nie mitten auf der Piste sitzen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER BLICK STEUERT

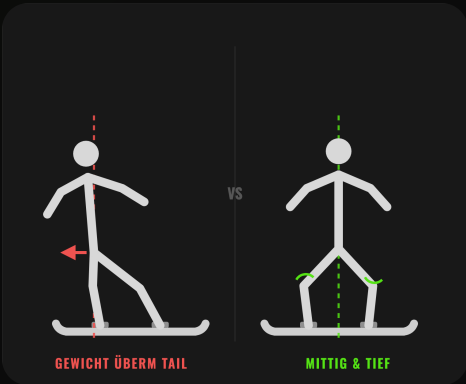
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer auf das Board schaut, verliert Gleichgewicht und Linie.

Tipp: Immer dorthin schauen, wo du hinfahren willst – Kopf und Schultern führen, das Board folgt.

FAKTOR 2: ZENTRAL & TIEF

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Gewicht zu weit hinten = Kante weg, Kontrolle weg.

Tipp: Schwerpunkt mittig über dem Board halten, Knie aktiv gebeugt – die Beine gleichen das Gelände aus.

FAKTOR 3: KANTENWECHSEL DOSIEREN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Abruptes Umkanten führt zum klassischen Catch-and-Slam-Sturz.

Tipp: Druck bewusst und langsam zwischen Fersen- und Zehenkante wechseln – Kurven aktiv mit Gewicht einleiten.



PRO-TIPP: Buche für die ersten zwei Tage einen Kurs: Fallschule und der erste saubere Kantenwechsel unter Anleitung ersparen dir Wochen Frust – und deinen Handgelenken einiges.

4. ERSTE SCHRITTE

Wichtigkeit: **Mittel**

VOM FLACHEN ZUM HANG

-  **Skaten üben:** Mit freiem hinteren Fuß rollern – die Basis für Lift und erste Gleitversuche.
-  **Flach starten:** Erst im flachen Gelände ans Board-Gefühl gewöhnen, dann an den Übungshang.
-  **Fallschule:** Klein machen und abrollen statt abstützen – das rettet deine Handgelenke.

5. FIT FÜRS BOARD

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Beinkraft:** Starke Oberschenkel halten dich länger auf der Kante – Squats vor der Saison.
-  **Stabiler Rumpf:** Eine starke Mitte verhindert unkontrollierte Stürze und verbessert die Balance.
-  **Beweglichkeit:** Mobile Hüften und Knie entschärfen die typischen Anfängerbewegungen.