

# Off-Snow-Training – Snowboard und Ski Freestyle: Bewegungsverwandschaften entdecken

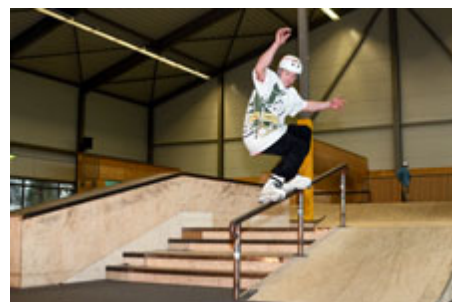
Skateboarden und Inlineskaten weisen viele Ähnlichkeiten mit dem Snowboarden und Skifahren auf. In diesem Monatsthema zeigen wir auf, wie ein spannendes aber trotzdem zielgerichtetes Off-Snow-Training für den Freestyle-Bereich auf Rollen gestaltet werden kann.

Die Freestyle-Sportarten haben ihren gemeinsamen Ursprung im Surfen und sind deshalb miteinander verwandt. Das Wellenreiten wurde in den 1960er Jahren auf den Asphalt gebracht und später auf den Schnee übertragen. Aus dem Skateboarden entstand so das Snowboarden.

Beim Freeskiing ist der Ursprung etwas diffuser. Stark geprägt wurde es durch die Disziplinen Aerial (fast senkrechte Schanzen), Moguls (Buckelpiste) und Acro (Skiballett). Nebenher kamen aber auch die Einflüsse der Skate- und Snowboardszene dazu.

## Zahlreiche Parallelen

In Sachen Geräte und Technik bestehen in beiden Rollsportarten viele Parallelen. Zudem lassen sich, durch ähnliche Eigenschaften der Skis und Snowboards mit ihren Rollsportgeräten und gleichen Bewegungsmustern, identische Formen fahren. Ebenfalls sind die Hindernisse, Anlagen und Elemente in einem Skatepark fast identisch mit denen eines Snowparks.



Diese Ähnlichkeiten lassen darauf schliessen, dass mit dem Training einer Rollsportart auch Fertigkeiten der Schneesportart geübt werden können. Ein Transfer vom Asphalt auf den Schnee ist also möglich. Mit Training von Rollsportarten im Freestylebereich, kann die Off-Snow-Trainingszeit genutzt werden, was dem Techniktraining zu Gute kommt. Rollsportarten lassen sehr viele Wiederholungen zu und sind nicht wetterabhängig, da sie auch in einer Halle ausgeübt werden können.

## Rail, Miniramp und Vertramp



Dieses Monatsthema ist ein Leitfaden für zielgerichtetes, spielerisches und vielseitiges Training und richtet sich vor allem an Klubtrainer in der Nachwuchsförderung. Der Fokus liegt beim Skateboarden und Inlineskaten auf dem Bereich Street mit Schwerpunkt Rail und dem Bereich Miniramp mit einem Ausblick in die Vertramp.

Basisübungen und Hilfsmittel zum richtigen Platzieren der Füße, Aufsteigen und Losrollen, Kurvenfahren sowie Wheelie und Ollie sind auf

mobilesport.ch und im Dokument «[10 Basics Skateboard](#)» (pdf) von Swiss Snowboard zu finden. Ebenfalls auf mobilesport.ch werden Basisübungen auf den Inlineskates angeboten. Alle Fachbegriffe werden in einem Glossar erklärt.

[Das Monatsthema als pdf](#)

#### **Bericht**

- [Praktische Trainingshilfen](#)

#### **Hilfsmittel**

- [Spiel- und Wettkampfformen](#)
- [Trainingsplanung](#)
- [Trainingsgestaltung](#)

#### **Basisübungen**

[Skateboard](#)  
[Inline-Skating](#)

#### **Skateboard-Übungen**

- [Street \(rail\)](#)
- [Miniramp](#)
- [Vertramp](#)

#### **Inline-Skating-Übungen**

- [Street \(rail\)](#)
- [Miniramp](#)
- [Vertramp](#)

#### **Videos**

- [YouTube-Channel mobilesport.ch](#)

---

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**