

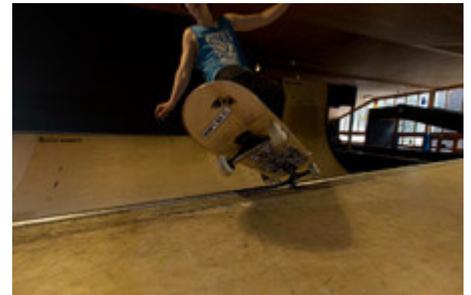
# Off-Snow-Training – Snowboard und Ski Freestyle: Praktische Trainingshilfen

Trainingshilfen sind Mittel oder Massnahmen, die den Lernprozess positiv unterstützen. Eine Übersicht von oft angewendeten Trainingshilfen.

## Vorführen von Videos

Als gängige Trainingshilfe kommt das Vorführen von Filmen und Videos mit gezielten Beobachtungsaufgaben oft zum Einsatz. Was macht der vordere Fuss bei der Trickausrückung? In welche Richtung dreht das Skateboard?

Vor den ersten Versuchen sollte ein Trick möglichst genau studiert und gedanklich erfasst werden, denn eine gute Bewegungsvorstellung ist Grundvoraussetzung für das Erwerben neuer Tricks.



## Video-Feedback

Sportwissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Feedback innerhalb von wenigen Sekunden nach der Bewegungsausführung besonders effektiv ist.

Live-Video-Delay-Software verzögert die Wiedergabe des Kamerasignals um die Zeit, die der Sportler benötigt, um nach der Bewegungsausführung zum Monitor zu gelangen. Noch während er die Aufzeichnung betrachtet, kann der nächste Athlet seine Bewegung absolvieren und im Anschluss daran betrachten. Das Arbeiten mit der Videoverzögerung muss zuerst erlernt werden und eignet sich sehr gut für Fortgeschrittene bis Könner.

## Bewegungsunterstützende Impulse

Gerade beim Skateboarden oder Inlineskatieren können bewegungsunterstützende Impulse während der Ausführung einer Übung sehr hilfreich sein. Beispielsweise können Zurufe des Trainers während der Auslösung einer Bewegung für den Athleten die entscheidende Timing-Hilfe sein. Spezifische (mündliche) Rückmeldungen sollten hingegen erst nach einer Bewegung gegeben werden.

## Tricklisten

Tricklisten aller Art können die Athleten dazu animieren, möglichst alle Tricks so komplett wie möglich in ihrer Breite zu beherrschen. Beim Ankreuzen der gestandenen Tricks auf einer Liste können monatlich oder im Quartalsrhythmus verschiedene Farben verwendet werden, um den Trainingsfortschritt festzuhalten.

## Materialwahl

Es sollte auf eine gute Sicherheitsausrüstung (Helm sowie Knie- und Ellenbogenschoner) geachtet werden, um Verletzungen und damit unnötige Verluste an Trainingsstunden zu vermeiden.

Beim Skateboarden lohnt sich eine gute Wahl des Materials.

Beispielsweise sind breitere Decks, entsprechende Achsen und grössere Räder für Einsteiger geeigneter, da sie beim Skateboarden mehr Stabilität geben und mehr Fehler verzeihen.

Zudem sollte ein gutes Griptape aufgeklebt werden, um den nötigen Halt mit den Füßen auf dem Deck zu haben.

**Tipp:** Bei der Nase eine farbige Schraube setzen, um zu wissen, wo vorne und hinten ist.



---

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**