

Snowboard: Material und Pflege

Als Leiterin oder Leiter ist eine deiner ersten Handlungen, das Material deiner Gruppe zu prüfen und optimal einzustellen. Dies, eine regelmässige Pflege und die passende Wahl des Brettes führen zu mehr Sicherheit und grösserem Fahrspass.



Alles auf einen Blick

Brettlänge: Gesamt, Effektive Kantenlänge

Brettbreite: Waist, Nose/Tail, Taper, Sidecut Radius

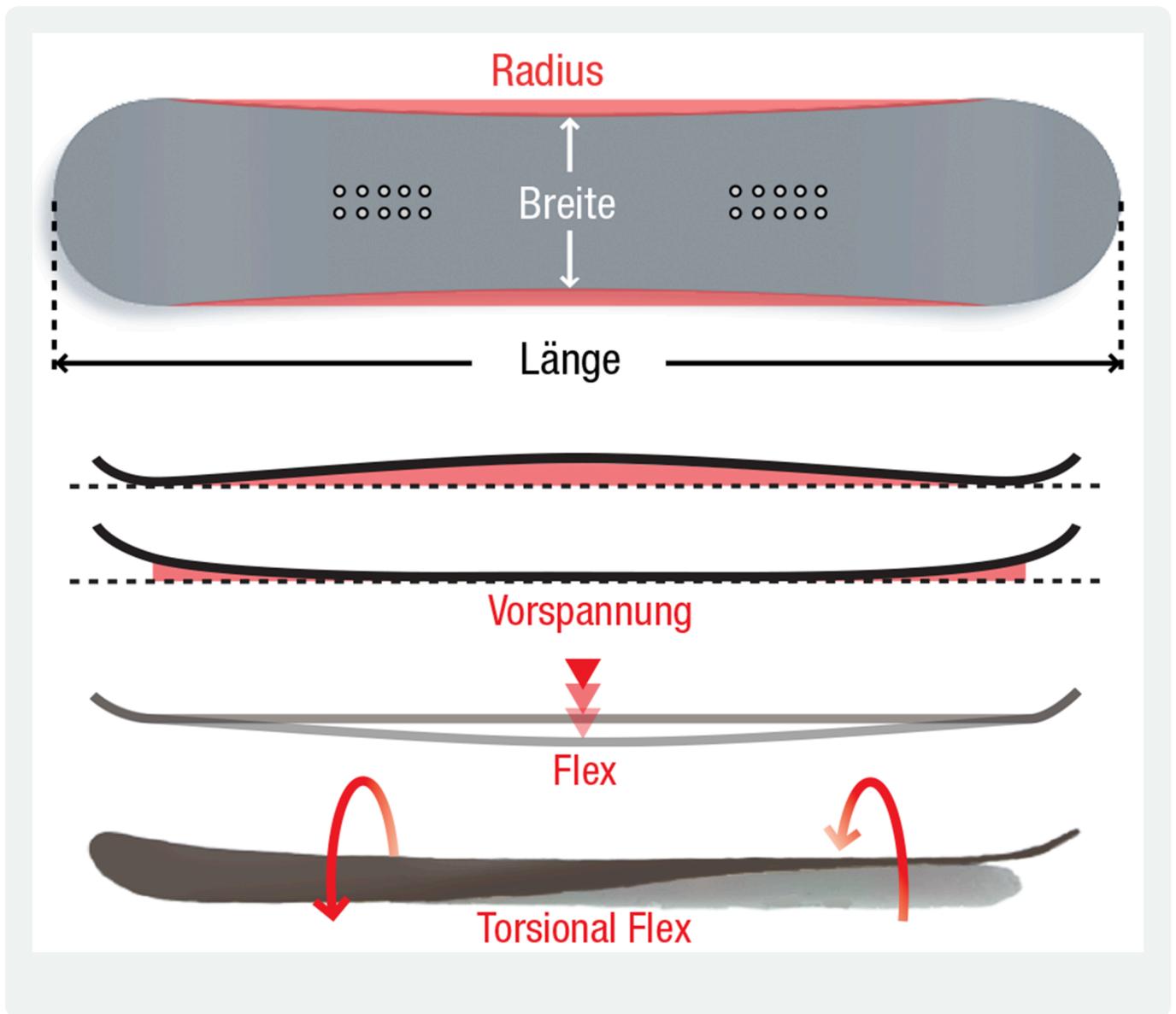
Bindung: Highback, Toe Strap, Heelstrap

Stance: Setback Bindungswinkel

Vorspannung: Die Biegung des Snowboards. Entscheidend für die Fahreigenschaften des Brettes.

Flex: Angabe zur Härte des Brettes, wobei die Hersteller eigene Skalen verwenden.

Torsional Flex: Wird selten angegeben, hat jedoch einen grossen Einfluss auf das Fahrverhalten.



Bretteigenschaften

Länge: Ein kürzeres Snowboard lässt sich einfacher steuern, wobei ein längeres Brett mehr Stabilität bei hohen Geschwindigkeiten und mehr Auftrieb im Tiefschnee bietet. Im Tiefschnee ist vor allem die Gesamtlänge des Snowboards relevant. Auf der Piste und im Park ist die effektive Kantenlänge massgebend.

Tipp: Achte bei Einsteigenden darauf, dass das Snowboard ca. bis zum Kinn reicht.

Flex und Torsional Flex: Ein härteres Board verzeiht weniger Fehler, ermöglicht aber kraftvollere Carves und Ollies. Ein weiches Snowboard erleichtert das Erlernen von Presses, Slides und ist leichter zu drehen.

Breite: Die Snowboardbreite entscheidet über den Aufkantwinkel ohne Toe-drag. Ein zu breites Brett führt zu Ermüdung in den Füßen beim Umkanten und in langen Traversen, wobei ein zu schmales Brett nur ein begrenztes Mass an Aufkantwinkel erlaubt.

Radius: Ein kleinerer Radius ermöglicht engere Kurven bei geringerer Geschwindigkeit, macht das Snowboard jedoch instabil bei hohen Geschwindigkeiten. Ein grösserer Radius benötigt mehr Aufkantwinkel für dieselbe

Kurvengrösse bei geringer Geschwindigkeit, bleibt aber selbst bei hohen Geschwindigkeiten stabil und berechenbar.

Bauweise

Shapes



Von links nach rechts: Twintip, Swallowtail/Fishtail, All Mountain

Twintip

- Pro: Optimales Brett zum Einsteigen. Eignet sich für Normal und Switch Fahrten und Tricks auf der Piste sowie im Park.
- Contra: Schnelle Ermüdung der Beine im Tiefschnee.

Swallowtail/Fishtail

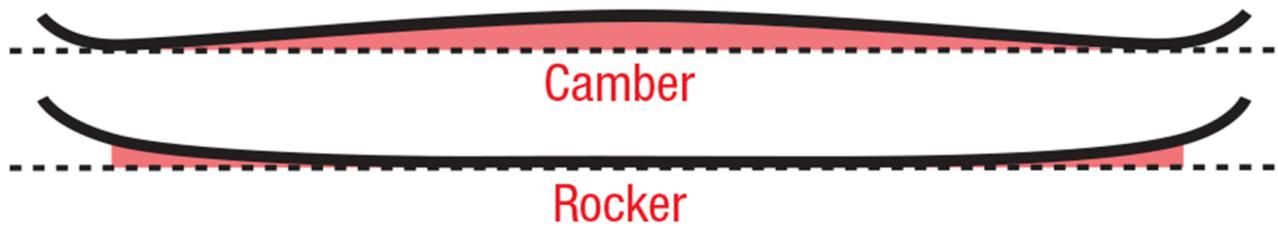
- Pro: Dient zum ermüdungsfreien Tiefschneefahren dank dem Einsinken des Tails im Tiefschnee.
- Contra: Erschwert das Switch fahren und das Aufbauen von Spannung im Tail bei Tricks.

All Mountain

- Pro: Vereint die Switch-fähigkeit des Twintips mit der Längeren Nose eines Freeride Brettes

- Contra: Nicht ganz Twin, nicht ganz Freerider

Vorspannung



Camber

- Pro: Der Bauweise nach, ist die Belastung des Brettes vor allem unter der Bindung bis weit in Richtung Nose und Tail, was zu gutem Halt auf der Kante und Stabilität über Nose und Tail führt.
- Contra: Setzt eine gute Technik voraus, da es wenig Fehler verzeiht.

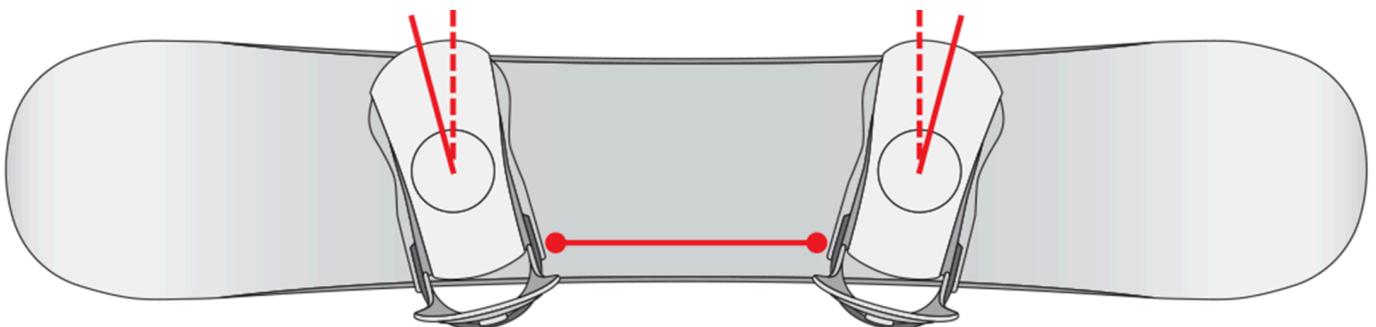
Rocker

- Pro: Die Bauweise führt dazu, dass die Belastung des Brettes vor allem zwischen den Bindungen ist, was das Drehen auf dem Schnee erleichtert sowie den dynamischen Auftrieb im Tiefschnee erhöht. Kann Fehlerverzeihender sein.
- Contra: Bietet weniger Stabilität bei höheren Geschwindigkeiten, sowie weniger Halt auf der Kante bei den Schwüngen.

Hybrid

- Vereint sowohl die Vor- wie Nachteile der zwei Vorgenannten Shapes.
- Gute Individualisierungsmöglichkeit.
- Je nach Vorliebe kann die Vorspannung gewählt werden, bei welcher der Camber oder der Rocker Zwischen der Bindung oder unter Nose und Tail positioniert ist, um so deren Vor- und Nachteile auszuspielen.

Bindungseinstellungen



 **Bindungswinkel** zwischen 9° und 15°

 **Bindungsabstand** Unterarm von Ellbogen bis und mit Faust

Stance

Breit: Bringt Stabilität, schränkt jedoch den Bewegungsumfang in den unteren Extremitäten ein und erschwert das Drehen.

Schmal: Agiler bei Drehungen, erschwert jedoch eine tiefe Grundposition (weniger stabil) wie auch das Abfedern von Landungen.

Tipp: Als Grundeinstellung des Stance gilt: Der Arm von Ellenbogen bis und mit Faust passen zwischen die Highbacks bei der Fersenkante.

Bindungswinkel

Duckstance: Die Standfläche ist vergrößert, was das Halten des Gleichgewichts vereinfacht. Ideal für Einsteigende. Erleichtert das Switch-Fahren und die Orientierung in beide Fahrtrichtungen. Insbesondere für Fahrten im Pulverschnee wird die hintere Bindung mit weniger Winkel eingestellt.

Positiv-Positiv Stance: Erleichtert eine fahrtrichtungsorientierte Grundposition im Carven und Freeriden. Erschwert Switch-Fahrten und Tricks.

Tipp: Für Einsteigende wird ein Bindungswinkel von 15 bis 9° vorne und -9° bis -15° hinten empfohlen.

Goofy oder Regular?

Reicht einander die vordere Hand und bringt euch gegenseitig aus dem Gleichgewicht. Mit welchem Fuss vorne bist du stabiler?

Highback

Hilft die Bewegungen auf die Fersenkante zu übertragen. Das Highback kann aus der senkrechten Position in verschiedenen Stufen nach vorne gekippt werden.

Forward Lean: Zwingt die fahrende Person mehr in die Knie. Direktere Übertragung der Bewegungen auf die Fersenkante. Hilfreich für alle Schwünge.

Senkrecht gestellt: Ermöglicht mehr Bewegungsspielraum, ohne dass das Brett aufkantet und ist somit fehlerverzeihender. Hilfreich für das Fahren von Boxen und Rails.

Good Practice für eine Carving Lektion

Die Kinder und Jugendlichen Gegensatz Erfahrungen machen lassen:

- Highback ohne «forward lean»
- Highback mit starkem «forward lean»
- Beide Bindung mit positivem Winkel einstellen

Die Bindungseinstellung soll individuell so gewählt werden, dass die Grundposition stabil gehalten werden kann. Für weibliche Teilnehmerinnen ist es auch aus präventiver Sicht entscheidend, einen individuell optimierten Stance zu haben. Für sie ist die Beinachsenstabilisation anatomisch schwieriger als für männliche Teilnehmer.

Eigenes Set-up optimieren

Suche ohne Snowboard deinen passenden Stance und Bindungswinkel: in Stance stehen, Beugen/Strecken und Kippen/Knicken. Wie bewegen sich die Knie über die Füße?

Verändere pro Fahrt einen Parameter in der Einstellung, bis du deinen perfekten Stance für deinen Körper und Fahrstil gefunden hast.

Freeride – Setback

Schraube die Bindungen für das Fahren im Pulverschnee weiter nach hinten in Richtung Tail und verkleinere den Winkel in der hinteren Bindung.

Pflege

Im Video wirst du angeleitet, wie du zu Hause, oder im Lager dein Brett regelmässig pflegen kannst.

Tipp: Du brauchst Feile und Winkel (Allround 88°), Wachseisen, Wachs, Abziehklinge.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO