

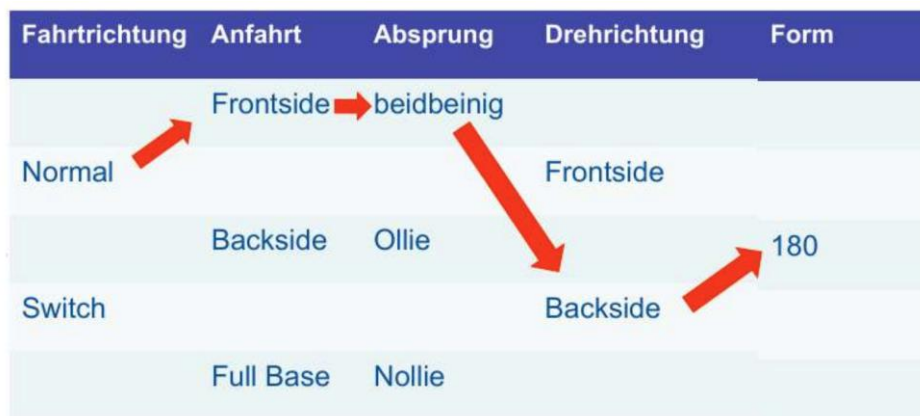
# JO Bipp Snowboard Konzept

<p><b>Schwungformen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grundsprung (gerutscht, mit Gewichtsverlagerung, mit Hochentlasten, mit Tiefentlasten)</li> <li>➤ Carvingsprung (Kippsprung, mit Hochentlasten, mit Tiefentlasten)</li> <li>➤ Kurzsprung</li> </ul>	<p><b>Kernbewegungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kernbewegungen Orientieren-Drehen</li> <li>➤ Kernbewegungen Beugen Strecken</li> <li>➤ Kernbewegungen Kippen-Knicken</li> </ul>	<p><b>Basics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grundposition</li> <li>➤ Rotationsprinzip</li> <li>➤ Entlasten/Belasten</li> <li>➤ Aufkanten</li> <li>➤ Rutschen</li> </ul>
	<p><b>Uebungen Orientieren-Drehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Strasse mit Freunden“ -&gt; man fährt eine Strasse entlang und geht abwechseln an den rechten und an den linken Strassenrand den Freunden abklatschen</li> </ul> <p><b>Uebungen Beugen Strecken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „zum Nachbarn schauen“ -&gt; Strecken um über den Gartenzaun zu schauen und beugen um sich zu verstecken.</li> </ul> <p><b>Uebungen Kippen/Knicken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „stark wie ein Baum“ -&gt; Im Stand im flachen Gelände von Kante zu Kante kippen und das Gleichgewicht halten.</li> <li>•</li> </ul>	<p><b>Grundposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affli/Sumoring -&gt; Breitbeinige Haltung mit Armen seitlich ausgestreckt und in den Knien</li> <li>• Rutschen auf beiden Kanten</li> </ul> <p><b>Rotationsprinzip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• + und – Bildung mit dem Oberkörper und dem Brett. Um Kurve auszulösen mit dem Oberkörper drehen</li> <li>• Dort hinzeigen und schauen, wo man hinfahren möchte.</li> </ul> <p><b>Entlasten/Belasten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwischen den Kurven klein bleiben und dadurch belasten. Kurz vor der Kurve gross machen (sich aufrichten) und das Brett entlasten. Das Brett in die Rotation bringen und dann wieder belasten.</li> </ul> <p><b>Aufkanten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbkreis zeichnen in den Schnee (durch eine Kurve)</li> <li>• Balletttänzerin -&gt; Auf Zehenspitzen stehen in der frontside Kurve</li> <li>• Auf das WC sitzen in der Backside Kurve</li> <li>• Walzer drehen</li> </ul> <p><b>Rutschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Stägeli bauen“ -&gt; Rutschen im Schnee um Schnee anzusammeln und abrupt anhalten um eine Kante zu bilden unter dem Brett</li> <li>• Zehen hoch/runter drücken um schneller und langsamer zu werden</li> </ul>

## Weitere Lernziele Snowboard:

### Modul: Freestyle

Basics Slopestyle-Tricks: Tricks beliebig variieren



### Freestyle-Kür planen

Jeder kann am Ende der Saison eine Freestyle-Kür

Einzelne Tricks üben

Kür Zusammenstellen (auf Papier)

Kür üben

### Modul: Snowboard, Material und Pflege

Bretteigenschaften

Bauweise / Shapes

Vorspannung

Bindungseinstellung

Goofy Regular?

Pflege

### Modul: Parkrules

„Show your Turn“	Vor allen Hindernissen (Rails, Kicker,..) wird angestanden. Wer an der Reihe ist sagt „Next“ und/oder hebt eine Hand. Vor dem Losfahren muss man sich nach oben vergewissern, das kein Anderer bereits gestartet ist.
„Clear Landing Area“	Den Landebereich stets sofort verlassen. Bei Sturz mit Verlust von Gegenständen sind diese schnellstmöglich einzusammeln und aus dem Landebereich zu entfernen. An der Seite kann dann in Ruhe angeschnallt werden.
„First Aid“	Bei einem Unfall das Obstacle oder die Schanze absperren und sofort Erste-Hilfe leisten, sowie die Bergrettung alarmieren.
„One person per Obstacle“	Immer nur eine Person pro Hindernis! Niemals gleichzeitig oder in so kurzen Abständen starten, dass die Landung evtl. nicht frei ist.
„Be respectful and patient“	Gegenseitige Rücksichtnahme ist ebenso unumgänglich, wie Geduld in einem stark frequentierten Park.
„Always check first“	Bevor gestyled wird, erst das Obstacle anschauen und beurteilen.
«First Jump – Straight Jump“	Auch nachdem sich die aktuellen Schneesverhältnisse geändert haben.
„Beware of Strength“	Die eigene Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nicht überschätzen.

### Modul: Abseits der Piste (Freeride)

Geländekenntnis

Lawinenbericht (Stufe 1-5)

Richtige Ausrüstung

Allgemein Verhalten in Gruppen

Respekt vor der Natur

Tipps

Im Notfall?

## Lernebenen:

