



## Goofy oder Regular - welcher Fuß ist denn nun vorne?

Wenn ihr euren rechten Fuß vorne habt, dann heißt das goofy, links vorne ist regular. Doch was für einer bin ich? Machen wir doch den "Schubs-Test". Ein Freund/-in stellt sich hinter dich und schubst dich ohne Vorwarnung - ACHTUNG nicht übertreiben! Achtet darauf, welcher Fuß sich zuerst nach vorne bewegt. Oder der "Rutsch-Test": Rutsche auf Schnee oder rutschigem Boden (Gras, Eis ...). Welchen Fuß hast du lieber vorne? Da die Boards heute alle symmetrisch sind, kann man die Position jederzeit ändern, falls man merkt, dass man sich geirrt hat. Keiner der Tests ist 100%-ig.

## Liftfahren - reine Übungssache!

Beim Schleppliftfahren wird der hintere Fuß abgeschnallt und auf das Board zwischen die Bindungen gestellt. Hier gehört ein Gummipad hin, damit ihr guten Halt habt. Der Bügel wird zwischen die Beine genommen, zieht also am vorderen Oberschenkel und leider nur an diesem.

## Die richtige Kleidung

Als Anfänger wirst du zwangsläufig am Anfang oft fallen. Zieh dir unter deine Snowboardhose dick gepolsterte Hosen an - vielleicht eine Fahrradhose. Durch das viele Sitzen im Schnee wird die Hose sonst schnell nass. Handgelenkschoner vom Inlineskaten sind für Anfänger ideal. Das gibt mehr Sicherheit, auch wenn es am Anfang unbequemer ist.

## Der richtige Helm

Und natürlich einen Helm auf! Kauf dir einen Helm der richtig gut passt. Oder lass dir einen schenken! Da es um deine Sicherheit geht, findest du sicher jemanden. Außerdem steht Weihnachten immer vor einer Wintersaison an. Snowboarden ohne Helm ist einfach zu gefährlich, gerade wenn nicht so viel Schnee liegt und die Pisten hart sind.





Wollt ihr als Anfänger die sichere Grundtechnik lernen - oder als Aufsteiger euer Können verbessern, mehr Sicherheit erlangen oder sogar zum Profi werden?

Dann seid ihr bei unserem Snowboardteam richtig. Bestens ausgebildet, wenig eingebildet und mit dem richtigen Draht zur Szene und dem richtigen Material. Also dann, auf geht's zum Snowboarden mit unseren Boardinstructors.

**Snowboard BASIC**  
**Snowboard ADVANCED I**  
**Snowboard ADVANCED II**

Wir bieten Kurse für alle Leistungsstufen für Anfänger **ab 12 Jahren**.  
 Termine, Preise und Anmeldebedingungen siehe alpines Skikursangebot Seite 8 - 11.

### Leihhausrüstung Snowboard

Auf Anfrage und bei rechtzeitiger Anmeldung (**spätestens am Montag vor dem jeweiligen Kurssamstag**) besteht die Möglichkeit eine Snowboardausrüstung (Snowboard und Schuhe, soft oder hard) zu leihen.

Leihgebühr:	Snowboard	10,00 EUR pro Tag
	Schuhe	10,00 EUR pro Tag

**Eine bereitgestellte Leihhausrüstung wird auch bei Nichtinanspruchnahme berechnet.**

### Hinweis in eigener Sache:

Auch in dieser Saison steht uns nur eine begrenzte Anzahl an Leihhausrüstungen zur Verfügung. Somit besteht keine Möglichkeit mehr, kurzfristig bei falschen Angaben (z.B. Schuhgröße oder Bindungseinstellung) das Material vor Ort zu wechseln.

Es sind uns in den letzten Jahren erheblich Kosten durch die Nichtinanspruchnahme von angemeldeten Leihhausrüstungen entstanden. Wir weisen nochmals ausdrücklich daraufhin, dass wir die Kosten für angemeldete und nicht genutzte Leihhausrüstungen berechnen werden.

Ein Muss bei der

SKI-CARVING-  
 SNOW BOARD-  
**SCHULE**  
 TG-HOFEN

**Kein Snowboarden  
 ohne Helm!**

