

NUR ZUR VERWENDUNG IM WETTBEWERB. DER TEXT DARF NICHT GEÜBT WERDEN!

Für zeilengleiches Abschreiben: Schriftart Courier New, 12 Punkt, links und rechts jeweils 2,5 cm Rand (62 Zeichen pro Zeile).

Viele junge Menschen erfreuen sich jeden Winter bei den Wintersportarten und testen dabei ihr Können. Nicht nur das Skifahren wird dabei als Möglichkeit des Sporttreibens genutzt. Mehr und mehr erlernen diese Sportler das Snowboardfahren. Gerade dieser Sport erfordert eine entsprechende Fitness.

Insbesondere Kinder und Jugendliche haben dabei Vorteile, denn sie sind flexibel genug und haben auch die Beweglichkeit, die man als Voraussetzung für das Erlernen des Snowboardens mitbringen sollte. Denn man ist mit beiden Füßen in der Bindung auf dem Board. Man muss sich erst daran gewöhnen.

Nach den ersten Übungseinheiten wird das Gleichgewichtsgefühl bei den Anfängern immer ausgeprägter. Dann fällt den Boardern das Fahren immer leichter. Man muss auch überlegen mit welchem Fuß man auf dem Brett vorne steht, denn viele Snowboarder stehen mit dem linken Fuß vorne.

Andere können besser fahren, wenn sie mit dem rechten Fuß vorne stehen. Die Anfänger müssen dies erstmal testen. Dann steht einem entsprechend gutem Fahren nichts mehr im Wege. Allerdings muss man mehr Zeit zum Üben investieren als die Skifahrer. Aber es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.