

SNOWBOARD-ABC

Air: Jedes absichtliche Abheben vom Boden – egal ob über Schanzen oder in der Pipe.
Air to fakie: Sprung, der rückwärts fahrend gelandet wird.
Alley Oop: Halfpipe-Manöver, das mit mindestens 180°-Drehung bergauf gesprungen wird.
Alpin-Boards: Pistenfahren mit Hard-Boots und Plattenbindung.
Asy-Boards: Backside und Frontsidekanten sind versetzt. Bauart, die schön langsam ausstrahlt, weil's für goofy und regular eigene Formen geben muss und Asymetrie keinen Vorteil bringt.
Backflip: Rückwärtsalto.
Backside-Kante: Jene Kante, wo die Fersen liegen.
Backside Air: Tricks, die mit dem Rücken zur Halfpipe angefahren werden.
Backside Turn: Schwung, der über die Backside-Kante ausgefahren wird.
Bank: Sehr flache Schanze.
Ball: Kontrollierter Sturz.
Boned: Wenn bei einem Trick das vordere Bein durchgestreckt wird.
Buckle: Schnalle einer Softbindung.
Carven: Fahrstil, bei dem man nur auf der «Kante» zieht.
Cap: Bauweise, bei der der Kern von der einen bis zur anderen Kante nahtlos umschlossen wird.
Contest: Wettkampf.
Coping: Oberer Rand der Halfpipe.
Corner: Schanze, die gerade angefahren wird und bei der der Landehügel um 90° versetzt ist.
Driftschwung: Gerutschter Schwung.
Drop In: Wenn ein Fahrer in die Halfpipe fährt.
Duel: Parallelsalom im alpinen Snowboarden.
Effektive Kantenlänge: Jener Teil der Kante, der tatsächlich im Schnee aufliegt.
Fakie: Rückwärtsfahren.
Flat: Jener flache Bereich, der zwischen den zwei Halfpipe-Wänden liegt.
Flex: Biegeverhalten von Boards, Boots oder Bindungen.
Freecarve: Carven ohne Stangenwald.
Freeride: Alles, was das Boarderherz im Gelände braucht: Sprünge, Tiefschneeschwünge, Tricks.
Freestyle: Wettkampfdisziplinen, bei denen es auf die besten Tricks ankommt.
Frontside-Kante: Jene Kante, wo die Zehen liegen.
Frontside-Turn: Schwung, der über die Frontside-Kante ausgefahren wird.
Fun Park: Spielplatz für Freestyler mit Quarterpipes, Halfpipes und allen möglichen Schanzen.
Gap: Spalte, die zwischen Absprung und Landung übersprungen wird.
Goofy: Bindungsposition, bei der der rechte Fuss vorne ist.
Grab: Der Griff zum Board während eines Sprungs.
Halfpipe: Meist künstlich angelegte, «halbe Röhre» als Absprungbasis für Tricks.
Handplant: Handstand, der am Coping gemacht wird.
Hardboot: Schuh mit harter Aussenschale fürs Alpin-Boarden.
Heck: Tail.
Heel-Lift: Erhöhung der Fersen bei Plattenbindungen.
Highback: Hinterer Teil einer Softbindung, der den Unterschenkel stützt und die Kraft auf die Backside-Kante überträgt.
Indy Air: Trick, bei dem man mit der hinteren Hand auf die Backside-Kante greift.
Insert: Gewindehülse im Boardkern zur Montage der Bindungsschrauben.
Inverted Air: Alle Tricks, bei denen sich der Kopf weiter unten befindet als Board.
ISF: International Snowboard Federation: Der internationale Verband der professionellen Snowboarder.
Judge: Punktrichter bei Freestyle-Wettkämpfen.
Jump: Sprung.
Kicker: Steile Schanze, die einen ordentlich in die Luft katapultiert.
Late: Ein Trick, der spät oder erst kurz vor der Landung gemacht wird, z. B. Late 360.
Leash: Fangriemen.
Lip: Natürliches Coping an einer Schneewächte.
Lip Trick: Tricks, die auf oder nahe der Lip durchgeführt werden.
McTwist: 540-Grad-Salto.
Method Air: Trick, bei dem man mit der vorderen Hand auf die Backside-Kante greift.
Mute Air: Trick, bei dem man mit der vorderen Hand auf die Frontside-Kante greift (entweder zwischen den Zehen oder vor dem vorderen Fuss).
Nose: Brettspitze.
Obstacle: Hindernisse, die sich zum Springen eignen.
Ollie: Sprung ohne Schanze, nur durch Abdrücken vom Tail. Der Urtrick der Skateboarder.
Oververt: Überhängende Wand.
Quarterpipe: Eine freistehende Wand einer Halfpipe für Sprünge.
Plattenbindung: Bindung für Hardboots.
Rail: Geländer zum Sliden.
Ramp: Jede Sprungmöglichkeit (Schanze, Kicker ...).
Regular: Bindungsposition, bei der der linke Fuss vorne steht.
Schwalbenschanz: V-förmiger Einschnitt bei Powderboards, auch Swallowtail genannt.
Seep: Aufbiegung der Nase.
Shaper: Geometrie eines Boards, Stärke der Taillierung.
Slam: Unkontrollierter Sturz.
Slide: Seitliches Rutschen über Rail, Coping, etc.
Slush: Schlussschnee.
Softbindung: Bindung für Softboots.
Spin: Drehsprünge.
Stance: Abstand zwischen vorderer und hinterer Bindung.
Step-In: Selbstschliessende Bindung.
Style: Individueller Stil eines Fahrers.
Tail: Hinteres Ende des Boards.
Tailkick: Höhe der Aufbiegung des Tails.
Taillierung: Verhältnis zwischen der grössten und kleinsten Breite eines Boards.
Transition: Übergangsbereich zwischen Flat und Vert in der Halfpipe.
Tuning: Boardpflege.
Vert: Senkrechter Teil der Halfpipe.
Vitelli Turn: Extremster Carving-Schwung: Der Oberkörper streift im Schnee (Erfinder: Serge Vitelli).
Vorspannung: Aufwölbung des Boards: Wenn das Brett unbelastet auf ebenem Untergrund liegt, ist die Vorspannung zu erkennen.
Wall: Wand der Halfpipe.

SNOWBOARD-REGELN

1. Niemanden gefährden oder schädigen.
 2. Auf Sicht fahren. Fahrweise und Geschwindigkeit dem Können und den Verhältnissen anpassen.
 3. Fahrsport der vorderen Skifahrer oder Snowboarder respektieren.
 4. Überholen mit genügend Abstand.
 5. Vor dem Anfahren Blick nach oben.
 6. Anhalten nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen.
 7. Auf- oder Abstieg nur am Pistenrand.
 8. Markierungen und Signale beachten.
 9. Bei Unfall Hilfe leisten, Rettungsdienst alarmieren.
 10. Unfallbeteiligte und Zeugen: Personalien angeben.
- Speziell für Boarder**
- Der vordere Fuss muss mit einem Fangriemen fest mit dem Brett verbunden sein.
 - Das abgeschaltete Snowboard sofort mit der Bindungsseite nach unten in den Schnee legen.
 - Auf Gletschern darf das Snowboard wegen der Spaltengefahr nicht abgeschaltet werden.
 - An Ski- und Sesselliften ist der hintere Fuss aus der Bindung zu lösen.
- Regeln für Freerider**
- Es ist unmöglich, ohne Ausbildung das Lawinenrisiko einzuschätzen. Deshalb Kurs besuchen.
 - Auch bei scheinbar geringer Lawinengefahr und nur kurzen Abstechern ins Gelände die Piste niemals ohne eingeschaltetes Lawinenverschütteten-Suchgerät, Schaufel und Lawinsonde verlassen.
 - Am ersten schönen Tag nach Schneefällen ist die Lawinengefahr am grössten.
 - Immer regionale Lawinenbulletins abfragen.
 - Keinen fremden Spuren folgen.
 - Niemals allein fahren. In unbekanntem Gelände nur mit einem Ortskundigen.
 - Sicherheitsabstand halten.
 - Im Frühling nicht am Nachmittag fahren (Nassschneelawinen).

Lange Wege, hohe Sprünge

Raphael Reuteler über Spass, den Weg zurück und das Wellenreiten

SCHAAN – Die letzte Saison verpasste Raphael Reuteler wegen einer Knieverletzung. Diesen Winter meldete sich der Snowboarder an der Junioren-WM als Sechster eindrücklich zurück. Und wenn er sich etwas wünschen könnte, würde er seinen Bruder in Australien besuchen und das Wellenreiten ausprobieren. Eine Begegnung.

• Cornelia Hofer

Volksblatt: Die letzte Saison verpassten Sie wegen einer Knieverletzung und diesen Winter melden Sie sich als Sechster der Junioren-WM und als Landesmeister eindrücklich zurück. Hat Sie die Verletzung hungrig gemacht?

Raphael Reuteler: Das Snowboarden hat mir im vergangenen Winter gefehlt, das ist keine Frage. Ich verletzte mich damals im Herbst auf dem Gletscher und musste die ganze Saison abschreiben. Ich brauchte viel Geduld und am Schluss konnte ich es wirklich kaum mehr erwarten, wieder aufs Board zu stehen. Für mich standen aber nicht die Contests im Vordergrund – ich wollte vielmehr wieder mit meinen Kollegen neue Jumps üben und ganz einfach Spass haben auf dem Board.

Es hat auch Momente gegeben, in denen es mir psychisch nicht so gut ging

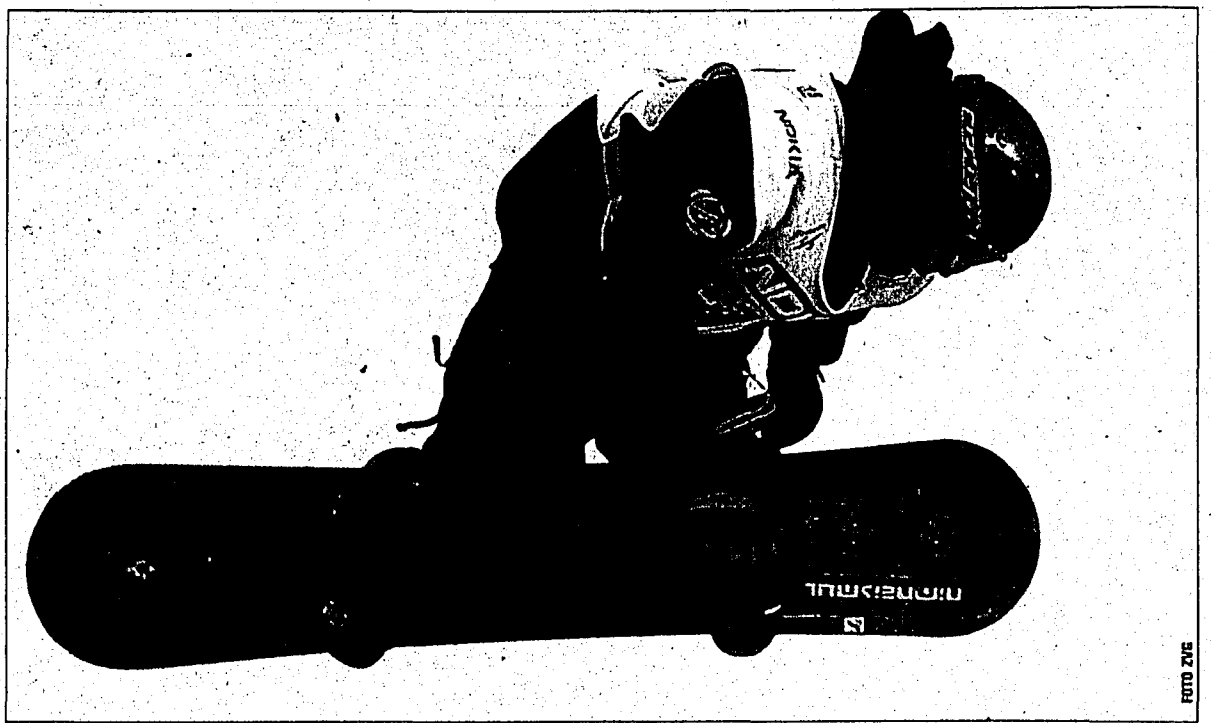
Spass scheinen Sie diese Saison zu haben auf dem Board.

Ja, das kann man wohl sagen! Es war natürlich genial, an der Junioren-WM Sechster zu werden, denn dieser Bewerb war wirklich gut besetzt und anfangs der Saison wusste ich ja noch nicht genau, wo ich eigentlich stehe. Auch sonst konnte ich immer wieder gute Resultate erzielen und Landesmeister zu werden, ist natürlich immer schön. Ja, so macht es wirklich Spass, denn eines muss man schon auch sehen: hinter all meinen Jumps steckt auch viel Training, einige Stürze und vor allem der Weg zurück nach der Verletzung.

Wie haben Sie diesen «Weg zurück» in Erinnerung?

Bis zum Zeitpunkt der Verletzung hatte ich immer im Hinterkopf gehabt, nach der Matura Profi zu werden. Und plötzlich war ich verletzt, konnte nicht trainieren und hatte viel Zeit zum Nachdenken. Da ging mir schon einiges durch den Kopf und irgendwann wurde mir bewusst, wie wichtig die Gesundheit ist und wie abhängig du als Athlet von ihr bist. Es hat auch Momente gegeben, in denen es mir psychisch nicht so gut ging, ich vieles hinterfragte und froh war, auf meine Familie und meine Kollegen zählen zu können. Ich denke, das hat auch damit zu tun, dass ich zum ersten Mal mit einer schweren Verletzung fertig werden und damit auch lernen musste, dass auch ich nicht unantastbar war und auch mein Körper Schaden nehmen konnte. Als 17-Jähriger hast du überhaupt keine solchen Gedanken – im Gegenteil, da bist du überzeugt, dass alles möglich ist.

Das haben Sie mit Ihren bisherigen Saisonleistungen eindrücklich bewiesen. Trotzdem: Musste Raphael Reuteler auch Ängste überwinden bei der Rückkehr?



LSV-Snowboard-Ass Raphael Reuteler: «Stürze gehören natürlich dazu, wenn du einen neuen Jump einübst.»

Es hat ganz sicher Momente gegeben, in denen ich Überwindung brauchte, als ich schliesslich wieder aufs Board stehen konnte. Ich denke, das geht jedem so, der nach einer Verletzung zurückkehrt. Es ist aber auch klar, dass die Angst ein schlechter Begleiter ist und es besser ist, wenn du die Angst in Konzentration ummünzen kannst. Und das ist es denn auch, was ich diesen Winter ganz bewusst versuche, nämlich mich zu 100 Prozent auf die Jumps zu konzentrieren, sowohl im Training als auch im Wettbewerb. Das ist nicht so einfach, wie es vielleicht auf den ersten Blick erscheinen mag, denn es gibt viele Dinge, von denen man sich ablenken lassen kann. Angefangen beim Material bis hin zu den Judges.

Stichwort Judges: Sie machen einen Sport, bei dem Sie auf die Gunst der Richter angewiesen sind. Nervt Sie das?

Es ist klar, dass man als Athlet manchmal das Gefühl hat, von den Judges benachteiligt worden zu sein. Andererseits muss man damit aber leben können, sonst hat man an diesen Wettbewerben nichts verloren. Oder mit anderen Worten: dann muss ich nicht an Contests teilnehmen, wenn ich mich jedes Mal über die Noten der Judges aufrege. Das gehört einfach zu diesem Geschäft und so, wie im Skirennsport die

Zeit und in der Leichtathletik die Höhe oder die Weite über Sieg und Niederlage entscheiden, sind es bei uns eben die Noten der Judges. Als Athlet ist es aber sicher wichtiger, an seinen Sprüngen zu feilen, als an der Notengebung herumzustudieren.

Wie feilt Raphael Reuteler an seinen Sprüngen herum?

Inspiziert werde ich meist von Snowboardfilmen, von denen es genügend gibt. Es macht mir Spass, mit meinen Kollegen einen Film anzuschauen und danach selber aufs Board zu stehen und einzelne Sprünge selber auszuprobieren. Wir beraten uns dann meist gegenseitig und sagen einander, was wir wie ändern würden. Anfangs machst du beispielsweise einen neuen Jump mit ein bisschen weniger Anlauf oder, wenn möglich, im Tiefschnee. Dort ist ein Sturz viel weniger schmerzhaft. (Lacht). Stürze gehören natürlich dazu, wenn du einen neuen Jump einübst. Irgendwie bekommst du aber schnell das Gefühl dafür und weist, was du machen musst. Ja, und dann ist es natürlich immer einfach der Reiz,

Könnte sich Raphael Reuteler denn auch vorstellen, künftig mehr in Filmproduktionen oder Werbeaufnahmen dabei zu sein, als an Contests teilzunehmen?

Dazu würde ich sicher nicht Nein sagen! Für mich ist denn auch klar, dass ich nächsten Winter weniger Contests bestreiten werde, als ich das diese Saison getan habe, denn nächstes Jahr steht die Matura an erster Stelle und dieser Abschluss hat Priorität für mich. Eine entscheidende Rolle spielt natürlich auch der finanzielle Aufwand, den ich ohne die Unterstützung meiner Eltern und des Snowboardverbandes sowie meiner Sponsoren Vökl Snowboards und Alton's Skatehouse in Feldkirch gar nicht bewältigen könnte. Dafür bin ich natürlich sehr dankbar, einerseits. Auf der anderen Seite bin ich mir auch bewusst, dass mehr Sponsorenverträge auch mehr Verpflichtungen meinerseits



DAS ERSTE MAL AM BOARD

1. Goofy oder Regular?

Spätestens jetzt müsst ihr euch entscheiden, doch zuerst solltet ihr überhaupt wissen, was es bedeutet. Goofy sind alle Boarder, die mit dem rechten Fuss voran stehen. Als Regular werden alle diejenigen bezeichnet, die mit dem linken Fuss als vorderen Fuss am Board stehen. Rutsch-Test: Rutsche im Schnee. Welchen Fuss stellst du automatisch nach vorne? So solltest du auch am Snowboard stehen.

2. Ideale Snowboardgelände für Anfänger

Sucht euch breite, flache Hänge, die nicht in eine Richtung hängen, möglichst wenig Ziehwege haben und kaum Stellen, an denen man bergauf schieben muss. Denn für Snowboarder bedeutet das meist «Abschnallen».

3. Der erste Hang

Für Totalanfänger reicht die

ersten Tage ein flacher Hang. Ihr solltet erst einmal das Gefühl fürs Board bekommen, bevor ihr mit dem Liftfahren beginnt. Ideal ist ein flacher, breiter, nicht hängender Hang mit weichem Schnee (aber kein Tiefschnee).

4. Liftfahren

Schlepplift fahren ist reine Übungssache. Der hintere Fuss wird abgeschnallt und während der Fahrt aufs Board zwischen die Bindungen gestellt. Der Bügel wird zwischen die Beine genommen, was bei steilen Liften recht schnell in die Oberschenkel geht. Sessellift: Auch hier wird der hintere Fuss abgeschnallt, das Board stellt man auf der Fussstütze ab. Absolute Anfänger können das Board auch abschnallen und in den Armen halten. So umgeht ihr die lustigsten Stürze beim Ausstieg. Achtung: Im Falle eines Sturzes sofort die Bahn freimachen.

mit sich bringen würden. Der Druck und die Erwartungen erhöhen sich damit automatisch und du kannst nicht einfach nach Lust und Laune an einem Contest teilnehmen oder nicht. Dann ist es ein Job, den du auszuführen hast. Und ein solcher Schritt muss genau überlegt werden.

Wenn Sie Ihre Zukunft nicht genau überlegen müssten, sondern ganz einfach einen Wunsch offen hätten, wie würde dieser aussehen?

Dann wünschte ich mir, in einem grossen Skigebiet in Canada alle Funparks ausprobieren und tagelang Pulverschnee fahren zu können. Oder meinen Bruder in Australien zu besuchen und das Wellenreiten auszuprobieren! (Lacht).