



easy fun park

Konzept ■ Obstacles ■ Methodik ■ Kicker-ABC ■ Park-Bau ■ Rules ■ Glossar ■ Style Coach

Text: Stefan Nieberle, Marc Doser, Marco Igel
Fotos: Michael Mayer

Der «easy fun park» des DSLV bringt das methodische Wissen der Schneesportlehrer mit den richtigen Dimensionen der Obstacles und dem Style der Jugend zusammen.

warum

Funparks gehören inzwischen zum normalen Bild in Skigebieten und werden von einer Vielzahl von Jugendlichen mit Begeisterung genutzt. In den meisten Fällen werden diese Parks von Profis für Profis gebaut. Die Anlagen sind daher von der Größe und vom Schwierigkeitsgrad her selten anfängergerecht.

Viele Jugendliche gehen ohne Anleitung in diese Parks. Einige beginnen nach dem „trial and error-Prinzip“ und bezahlen nicht selten mit schwerwiegenden Verletzungen. Andere verlassen die Parks wieder, da sie keine geeigneten Anlagen finden können und ihnen Anleitung und Unterstützung fehlt um angstfrei in die Freestyle-Szene einzusteigen. Genau hier sehen wir den Ansatzpunkt für eine Profi-Schule.

wie

Der «easy fun park» ist der Park für Einsteiger. Im Gegensatz zu einem großen Profi-Park ist er an die Bedürfnisse eines Anfängers und der Ski- und Snowboardschulen angepasst. Das heißt, er ist so überschaubar gestaltet, dass er vom Schüler gut einsehbar ist und vom Ski/Snowboardlehrer mit einem Blick kontrolliert werden kann. Die Größe der Anlagen ermöglicht einen schnellen und angstfreien Einstieg in das Freestylefahren und die verwendeten Materialien verursachen keine Schäden an Belag oder Kanten.

Eine Profi-Schule die über ein Kindergelände verfügt, kann einen solchen «easy fun park» leicht integrieren. Auch Reise-Skischulen haben die Möglichkeit mit mobilen Boxen an geeigneten Stellen ihren eigenen «easy fun park» aufzubauen. So könnte der «easy fun park» auch in Zusammenarbeit mit der örtlichen Liftgesellschaft betrieben werden und öffentlich zugänglich sein. Im Folgenden haben wir einige Punkte zusammengefasst die dazu beitragen sollen, dass das Erlernen von Tricks Spaß macht und möglichst sicher ist.

easy obstacles

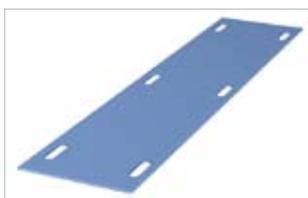
Easy Obstacles sind spezielle Boxen und Hindernisse, die von „Schneestern Parks & more“ in Zusammenarbeit mit den DSLV-Experten entwickelt wurden. Bauart und Größe sind genau auf die Bedürfnisse der Ski/Snowboardschulen abgestimmt. Durch die geringere Höhe sind die Hindernisse perfekt für Einsteiger in die Welt des New-School-Skifahrens bzw. Snowboardens geeignet. Darüber hinaus garantiert der Oberbelag aus Kunststoff mit abgerundeten Kanten die Verwendung im Kursbetrieb ohne Schäden am Material der Kunden oder des Leihpools hervorgerufen. Egal ob Schule mit eigenem Gelände oder Reise-Skischule, für jeden Einsatzbereich finden sich geeignete Hindernisse, die ohne maschinelle Hilfe aufgebaut werden können (siehe auch Tipps zum Bau eines «easy fun park»).



1 Slideplatte:

Slideplatte zum Fixieren auf der Piste, ideal für Einsteiger, um erste Slideerfahrungen zu machen:

- 2m lang, 50cm breit, 2cm stark, 10kg
- 6 Traglelöcher
- abnehmbare Fixierspitzen auf Unterseite (verhindern Verrutschen der Platte)
- schneller Auf- und Abbau
- leicht zu transportieren



2 Easy Boxen:

Anfängerbox für Festinstallationen in Skigebieten, Skischulen oder bestehenden Funparks:

- 3m lang, 50cm breit, 40cm hoch, 40kg
- Oberbelag 2cm Kunststoff mit abgerundeten Kanten (kein Metall)

- Verkleidung: Aluverbundplatte; bruchfest und zugleich nachgiebig
- leichtes Handling, geringes Gewicht
- Lehrer können die Kids an der Hand führen
- wertet Kinder und Anfängerbereiche optisch und funktionell auf
- beliebig kombinierbar



3 Mobile Jibbox:

Mobile Anfängerbox für unterwegs, ideal für Skischulen, Skiclubs oder Freizeiten:

- 2m lang, 45cm breit, 20cm hoch (aufgebaut), 5cm (zusammengeklappt), 40kg
- Oberbelag: 2cm Kunststoff mit abgerundeten Kanten (kein Metall)
- leichter Transport durch Zugleine
- leichter und schneller Auf- und Abbau ohne Werkzeug
- mehrere Boxen kombinierbar zu 4m und 6m Slides



4 Mobiler Pipejib:

Mobiler Anfängerslide für unterwegs, ideal für Skischulen, Skiclubs oder Freizeiten. Für erste Gleichgewichtsübungen nach der Box:

- 2m lang, 30cm Ø, 15kg
- mit Tragegurt
- 2-teilig zerlegbar
- ausklappbare Schneeanker
- leichter und schneller Auf- und Abbau ohne Werkzeug



methodik

Methodik zum Boxslide

Technische Voraussetzungen für die Einführung in den Boxslide sind sicheres Steuern und Bremsen auf Ski/Snowboard. Unter Sliden verstehen wir das seitliche Rutschen auf Schnee oder verschiedenen Hindernissen. Das Sliden über Hindernisse aus Plastik, Holz oder Metall mit Ski oder Snowboard ist für die meisten der fortgeschrittenen Schüler Neuland. Hoch stehende oder steil abfallende Rails und Boxen lösen daher bei vielen bereits die erste Blockade im Kopf aus bevor der erste Kontakt zum Hindernis überhaupt zustande kommt. Angst ist beim Erlernen neuer Bewegungen aber kontraproduktiv, daher empfiehlt sich ein leichter Einstieg, bei dem gefahrlos erste Erfahrungen mit den Rutscheigenschaften des Kunststoffs gemacht werden können.

Im Folgenden wird ein möglicher methodischer Weg aufgezeigt. Diesen Weg verstehen wir als Empfehlung und nicht als Richtlinie. Je nach örtlichen Gegebenheiten und Leistungsstärke der Schüler können einzelne Schritte verkürzt oder auch ganz weggelassen werden. Neben dem Lernfortschritt steht vor allem der Spaß im Vordergrund.

1 Vorübungen im Schnee

Bereits im normalen Kursbetrieb auf Schnee können erste Vorübungen für den Railslide gemacht werden. Diese Übungen auf der Piste sind nicht unbedingt notwendig, aber sie sind eine gute Vorbereitung für die Körperposition und die Drehbewegung auf Boxen und Rails.

Aufgabe:

Wir fahren aufrecht in der Falllinie an, versuchen dann die Ski oder das Board um 90° zu drehen und in Fahrtrichtung zu sliden. (Drehung nach links und rechts versuchen!)

Die Herausforderung dieser Aufgabe ist das Beibehalten der Fahrtrichtung. Durch die Taillierung der Ski und das bekannte Gefühl beim Kurvenfahren werden die meisten Schüler eher eine Kurve rutschen als in der Falllinie zu bleiben. Ziel ist es einen möglichst geringen Kantwinkel zu erreichen. Die Piste sollte plan und mittelsteil sein, da man im Flachen zu viel Geschwindigkeit verliert und die Übung so erschwert wird. Die „Slidestrecke“ kann auch durch einen Korridor aus Seilen oder Hütchen gekennzeichnet werden.

Tipps zur Ausführung:

- breite Armführung
- tiefe Haltung der Talhand auf Höhe des Talknies (Monkeystellung).
- Blick in Sliderichtung (Zeigefinger zeigt ins Tal)
- Skispitzen annähernd auf gleicher Höhe



Aufgaben:

- Synchron-Slide (zu zweit/ dritt,... nebeneinander/ hintereinander)
- Darstellen eines Tieres während des Powerslide
- Powerslide-contest (Wer kann nach festem Anlauf weiter sliden?)
- Sliden in unterschiedlichen Körperpositionen (hoch/ tief)
- Drehung durch Ganzkörperdrehen, Drehimpuls aus der Hüfte, Kopfsteuerung, Einsetzen der Arme zur Unterstützung der Drehung
- Nach dem Powerslide switch (rückwärts) weiter fahren
- Switch anfahren - Powerslide

Hinweis:

Bei allen Übungen im Schnee und später auf den Boxen sollte das Belasten der talseitigen Kante beider Ski vermieden werden! Ein Verkanten der Ski führt zwangsläufig zum Sturz. Auch die Tipps zur Körperposition sollen nicht als Idealbild für das spätere Sliden verstanden werden, sie erleichtern dem Anfänger lediglich das Sliden in einer stabilen Position. Mit etwas Übung sind später verschiedene Körperpositionen sowie Ski- und Boardstellungen möglich (siehe Bilder). Daher sollte jeder bereits bei den Vorübungen verschiedene Positionen ausprobieren und seinen eigenen Style finden.



Verschiedene Körperpositionen und Kantwinkel

Mit dem folgenden Aufgabenblock werden die Schüler auf das spätere Springen und Landen auf der Box vorbereitet. Darüber hinaus wird die so wichtige Bewegung im Sprunggelenk verbessert. Die Kursteilnehmer sammeln bei diesen Aufgaben erste Erfahrungen wie stark Absprung- und Drehimpuls gewählt werden müssen, um die Ski in der Luft um 90° zu drehen.

Aufgaben:

- Aus der Schrägfahrt abspringen, Ski in der Luft drehen, weich landen und in der Falllinie sliden (Drehung links und rechts)
- In der Falllinie anfahren, abspringen, die Ski in der Luft um 90° drehen, weich landen und in Fahrtrichtung weiter rutschen (links/rechts)
- mit Absprung über eine Bodenwelle oder kleine Schanze
- einbeiniger/beidbeiniger Absprung
- Drehung durch Ganzkörperdrehen, Drehimpuls aus der Hüfte, Kopfsteuerung, Einsetzen der Arme zur Unterstützung der Drehung

2 Erste Erfahrungen auf einem Hindernis

Wichtig ist beim ersten Kontakt mit den Hindernissen (Rails & Boxen) durch die richtige Dosierung des Schwierigkeitsgrads erst gar keine Angst aufkommen zu lassen. Häufig sind Erwach-

sene hier viel ängstlicher und vorsichtiger als Kinder. Bei den ersten Versuchen wird eine Plastikplatte (Slideplatte) im flachen Gelände so in den Schnee gelegt, dass sie eben mit der Schneeoberfläche abschließt und nicht verrutschen kann. Auf diese Weise ist weder ein Springen auf die Platte noch von ihr herunter notwendig und es besteht keine Gefahr des seitlichen Herunterstürzens, wodurch das Hindernis optisch „entschärft“ wird. Die Platte sollte breit genug sein um problemlos mit Ski oder Snowboard geradeaus darüber zu fahren. Das Gelände sollte anfangs sehr flach gewählt werden, so dass die Platte selbst nur einen geringen Neigungswinkel aufweist (hangparallel). Es empfiehlt sich die Stöcke für alle folgenden Übungen nur am Griff halten zu lassen, ohne in die Schlaufen zu schlüpfen. So können die Schüler im Falle eines Sturzes die Stöcke loslassen und fallen nicht darauf.

Aufgabe:

Wir fahren geradeaus über die Slideplatte.

Eine vorherige Demonstration durch den Lehrer bietet sich an, um den vorsichtigeren Schülern zu verdeutlichen, dass ein Überfahren der Platte problemlos möglich ist. Am Anfang wird nur ein Hindernis im Umlaufbetrieb verwendet, damit der Lehrer alles im Blick hat, später können auch die anderen Hindernisse (Boxen) zunächst geradeaus überfahren werden. Gerade der Absprung und die Landung auf der Box sind für einen erfolgreichen Boxslide entscheidend. Daher sollte relativ früh begonnen werden den aktiven Absprung vor dem Hindernis und eine möglichst weiche Landung zu üben.

Aufgaben:

- geradeaus über die Platte oder Box fahren (Tempo variieren)
- geradeaus anfahren, beidbeinig vor der Platte abspringen und in Fahrtrichtung möglichst weich darauf landen



3 Der Boxslide

Beherrschen die Schüler Anfahrt, Aufsprung und Landung auf der Box, können sie die ersten Drehversuche starten oder bereits vor der Box abspringen, 90° drehen und ihren ersten richtigen Slide versuchen. Erfahrungsgemäß dauert es einige Versuche, bis wirklich sauber 90° zur Fahrtrichtung geslidet wird.



Vor dem ersten Slide aus der Fahrt sollten die Schüler mittels einer Hilfestellung an den Boxslide 90° zur Fahrtrichtung gewöhnt werden. Hierzu werden zwei Stöcke, Slalom- oder Holzstangen herangezogen (s. Abb.). Der Fahrer stellt sich bereits 90° zur Fahrtrichtung auf die Box und wird durch zwei Helfer rechts und links von der Box stabilisiert. Diese stützen den Fahrer und verhindern ein Stürzen nach hinten über den Bergski (Hinweis des Skilehrers auf aktive Hilfestellung!) Auf ein gemeinsames Startkommando laufen die beiden Helfer los und versetzen den Fahrer ins Rutschen. Dieser sollte auf einen geringen Aufkantwinkel achten, da ein Rutschen sonst nicht möglich ist. Durch diese Art der Hilfestellung bekommt der Fahrer mehr Sicherheit und wird automatisch in die richtige Position gebracht, wenn die

Helfer darauf achten, dass sie ihre Hände beim Skifahren annähernd hang- bzw. boxparallel und beim Snowboarden die Stange tendenziell vorne-unten führen.

Gerade jetzt bietet sich eine kurze Feedbackrunde an, um noch einmal auf die wichtigen Merkmale des Boxslides hinzuweisen:

- etwas tiefere Körperposition
- Knie vorschieben (Board)
- mindestens schulterbreite Skistellung, breite Armführung
- Ski/Board 90° zur Slide-richtung, Skispitzen annähernd auf gleicher Höhe
- Blick auf das Ende der Box, nicht auf die eigenen Füße

Die ersten selbständigen Slide-Versuche sollten auf einer im Schnee liegenden Platte oder auf einer eingegrabenen flat-Box durchgeführt werden. Auf- und Abfahrt sollten ohne Sprung möglich sein und die Drehung anfangs erst auf der Platte begonnen werden. So ist es kein Problem, wenn ein Fahrer am Ende die Ski/Board noch nicht in Fahrtrichtung zurückgedreht hat, da er im Schnee problemlos wieder zum Stehen kommt. Im weiteren Verlauf werden die Drehungen mit Absprung vor und auf der Platte kombiniert. Der Absprung von der Box erfolgt durch ein dosiertes Abdrücken aus dem Sprunggelenk, der Blick ist auf die Landung gerichtet. Je nach Slidegeschwindigkeit, Höhe des Hindernisses und ausgeführtem Trick variiert die Stärke des Abdruck- und Drehimpulses.

Aufgaben:

- auf der Platte eine 90°/180°/360° Drehung versuchen (links/rechts)
- Absprung vor der Platte und Landung 90° zur Fahrtrichtung (Monkeystellung), kurzer Slide und zurückdrehen in Fahrtrichtung
- Absprung vor der Platte, Landung 90° zur Fahrtrichtung, erneuter Absprung und Drehung um 90°/180°

Wenn die Schüler den einfachen Boxslide (Anfahrt-Absprung-Landung 90° zur Fahrtrichtung-Slide-Absprung oder Drehung zurück in Fahrtrichtung) sicher beherrschen, bieten sich folgende weitergehende Aufgabenstellungen und Variationen an:

Aufgaben:

- Versucht einen „Boxslide to fakie“ (nach der Box rückwärts wegzufahren).
- Versucht auf der Box zu drehen. Wer schafft mehr Drehungen?
- Switch Anfahren Absprung und Boxslide!
- 270°-on/270°-off

Beim erfolgreichen Boxslide ist das frühzeitige seitliche Abrutschen vom Obstacle zu vermeiden! Generell kann der Schwierigkeitsgrad der Obstacles im weiteren Verlauf durch die Höhe, die Entfernung zum Absprung, den Neigungswinkel, in der es aufgebaut wird und die Kombination verschiedener Hindernisse beeinflusst werden. So ergeben sich zahlreiche neue Möglichkeiten, die das Aufkommen von Langeweile unmöglich machen.



Abschließend sollte hier noch einmal betont werden, dass der «easy fun park» zum einen als Bereicherung für den normalen Kursbetrieb und zum anderen als geeignetes Einsteigerfeld in den Slopestyle gedacht ist. Für die Schüler, die Gefallen daran gefunden haben und diesen Sport weiter betreiben

möchten, ist über kurz oder lang die Fahrt in den großen Funpark der nächste Schritt. Ob und inwieweit eine Ski/Snowboardschule in diesen Profiparks tätig wird ist im Einzelfall zu entscheiden. In großen Funparks sollten aber nur Lehrkräfte mit Park-Erfahrung und kleine Gruppen arbeiten.

4 Exkurs Switch-fahren

Um die switch Tricks auf Boxen und Rails erfolgreich ausführen zu können, ist das Üben des switch-Fahrens auf der Piste unerlässlich. Diese Übungen können leicht außerhalb des «easy fun park» auf der Piste durchgeführt werden. Das switch-Kurvenfahren stellt keine Voraussetzung für switch-Tricks im «easy fun park» dar, ist aber ebenfalls eine wertvolle Bewegungserfahrung für die Schüler. Für weitere Aufgaben und Sicherheitshinweise siehe Lehrplan Praxis.

Aufgaben:

- Switch-fahren mit Partnerhilfe im flachen Gelände (einer vorwärts, einer rückwärts)
- Switch Geradeausfahren im flachen Gelände oder in der Schrägfahrt
- Switch-Pflug (Skienden zusammen, Spitzen auseinander)
- Switch-Fahren mit Blick über die rechte/linke Schulter o. durch die Beine
- Vorwärts anfahren, mit/ohne Schneekontakt um 180° drehen auf switch
- switch anfahren mit/ohne Schneekontakt auf vorwärts drehen
- switch-Kurvenfahren (Blick über Innen-/Außenschulter)

Sicherheitshinweise:

- wenig befahrenes, flaches Gelände wählen (im Idealfall mit Gegenhang)
- Blick in Fahrtrichtung
- Twintips empfohlen

5 Das kleine Kicker-ABC

Wie lernt man es nun, das Springen? Fragen wir eine(n) gute(n) Fahrer(in) im Park, wo würden wir wahrscheinlich zur Antwort kriegen: „Mei, fängst halt auf den kleinen Kickern an und haust di da

mal drüber! Schwierige Tricks übst am besten vorher im Powder oder auf dem Trampolin!“ Damit ist das Wichtigste eigentlich auch schon gesagt! Ein bisschen mehr Methodik darfs für uns Ski- und Snowboardlehrer dann schon sein, aber wir wollen das ganze auch nicht totreden! Schließlich muss am Ende jeder selbst drüberspringen und eine Hilfestellung wie beim Turnen können wir leider nicht bieten. In aller Kürze hier also ein paar Tipps zur Einführung in das Springen:

Das erste Mal:

- Mit kleinen Buckeln oder Wellen anfangen! Kein table, keine gap!
- Hände nicht in den Stockschlaufen!
- Kontrollierter Absprung, Luftfahrt und Landung stehen im Vordergrund!
- Körperspannung! Landung anschauen!
- Langsam die Intensität des Absprungs und das Tempo steigern!
- Kontraste setzen: Aktiv abspringen, nur heraus-tragen lassen

Üben, üben, üben:

- Erste einfache Tricks ausprobieren (Hocke, Twister, Grätsche, grab)
- Eine Landung im Tiefschnee und ein steiler Landehang machen vieles möglich!
- Schwierigere Sprünge wenn möglich vorher auf dem Trampolin üben (im Idealfall auch einmal mit Ski (Kanten abtappen!))
- Bei Rotationen um die Längsachse (180°, 360°, 720°, ...) kann durch eine schräge Anfahrt am Anfang bereits ein Teil der Drehung vorweg genommen werden
- Der Kopf steuert die Bewegung!

Merkmale des guten Sprungs:

- Kicker vorher besichtigt! Anfahrt und Landung gecheckt!
- Totale Kontrolle!
- Style!
- Landung im Landehang! (nicht auf dem table und nicht im flat!)

Mehr Tricks/Infos: siehe Skilehrplan Style (blv-Verlag, ISBN 3405162467)

6 Bau eines «easy fun park»

Der «easy fun park» kann vom örtlichen Liftbetreiber, von der Profi-Schule oder vom jeweiligen Ski/Snowboardlehrer gemeinsam mit den Schülern aufgebaut werden. Je nach örtlichen Gegebenheiten kann er mehrere Obstacles, Kicker, Wellenbahnen und Ähnliches enthalten oder auch nur aus einem oder zwei Hindernissen bestehen, die im Umlaufbetrieb verwendet werden. Das Gelände sollte relativ flach und übersichtlich und von der normalen Skipiste abgegrenzt sein. Beim Aufbau ist auf ausreichende Abstände zwischen den Obstacles und Einsehbarkeit der Landungen für den Lehrer und die Schüler zu achten. Das bedeutet, keine Schanze ist höher als 1m und kein Table länger als 2-3m. Die verwendeten Obstacles sollten blind verschraubt und seitlich geschlossen sein. Darüber hinaus sollten sie keine Metallkanten aufweisen. In einem größeren «easy fun park» bietet es sich an die Anlagen nach Schwierigkeitsgrad zu kennzeichnen (blau: Beginner, rot: Fortgeschrittene, schwarz: Profis). Der verantwortliche Betreiber muss alle Anlagen regelmäßig überprüfen und in Stand halten. Dabei ist vor allem auf Löcher, Vereisungen oder Steine in der Landung zu achten. Darüber hinaus müssen die Hindernisse regelmäßig auf sicheren Stand und Unversehrtheit geprüft werden (Umkippen von Boxen, Beschädigungen). Im Zweifelsfall sind die Hindernisse bis zur Instandsetzung zu sperren!

Mögliche Arten von Obstacles und Kickern:

a. Kicker:



Kicker Tabletop Kicker auf Tabletop

b. Obstacles - Slideplatte und Pipejib:



Slideplatte in der Ebene Slideplatte auf Tabletop Pipejib mit Rampe

c. Obstacles - eingegrabene Boxen:



eingegrabene Box auf Tabletopp Box mit Absprung am Ende

d. Boxen auf Tabletop:



Flat Box Rainbow Box

e. Boxen mit gap:



gap nach Anfahrtsrampe gap auf Tabletop

Tabletops bedürfen meist maschineller Hilfe, teilweise können auch natürliche Geländeformen herangezogen werden.

Boxen mit gap sollten nur nach eingehendem Training und nur von fortgeschrittenen Fahrern verwendet werden.

7 Lehrerverhalten, Organisation, Sicherheit

Hier muss zunächst einmal betont werden, dass es im «easy fun park» nicht darauf ankommt ein Profi aus der Szene zu sein und die schwierigsten Tricks zu zeigen. Der «easy fun park» soll einen sicheren Einstieg in das Slopestyle-Fahren ermöglichen und den Ski- bzw. Snowboardunterricht bereichern! Je nach Angebot in der Skischule variieren die Anforderungen an den Lehrer. Um den «easy fun park» im Unterricht zu integrieren sollte der Lehrer bereits erste Erfahrungen auf den easy Boxen gesammelt haben und die Sicherheitsregeln in einem Park kennen. Das sichere Beherrschen eines 90°-Boxslides ist von Vorteil.

Um ein spezielles Camp anzubieten sollte der Ski-/Snowboardlehrer schon eine gewisse Affinität zum New-school-Fahren mitbringen und je nach Schülerniveau auch schwierigere Tricks beherrschen. Die Kenntnis der grundlegenden Fachsprache ist vor allem bei Gruppen mit Jugendlichen sehr wichtig (siehe Glossar). Die Fachsprache in der Szene unterliegt jedoch regelmäßigen Änderungen und wie immer steht das „Machen“ vor dem „Reden“.

Beim Unterrichten im «easy fun park» ist es für den Skilehrer oder Snowboardlehrer sehr wichtig, die richtige Mischung aus Strenge, Gewähren von Freiräumen, Motivation und Zügeln zu finden. Gerade beim Einstieg in die Thematik muss auf Disziplin in der Gruppe und

Einhaltung der Parkregeln geachtet werden. Der Lehrer sollte die einzelnen Gruppenmitglieder genau beobachten und ein Gespür entwickeln, ob sie eher ängstlich oder draufgängerisch an die Aufgabenstellungen herangehen. Mit zunehmender Kursdauer sollten die Teilnehmer mehr Freiräume zum selbständigen Ausprobieren und Üben bekommen. Gruppendynamik, Kreativität und das Finden des eigenen Styles sind grundlegende Merkmale eines gelungenen Unterrichts im «easy fun park».

Bei Benutzung einzelner Obstacles bietet sich ein Umlaufbetrieb an, um eine hohe Intensität zu erreichen. So kann der Lehrer direkt Verbesserungsvorschläge und neue Aufgaben geben und die Teilnehmer können sich auch gegenseitig beobachten. Bei dieser hohen Intensität und der zusätzlichen körperlichen Belastung durch das Herauflaufen, muss der Ski/Snowboardlehrer auf einsetzende Müdigkeit und Unkonzentriertheit achten und rechtzeitig „Erholungsfahren“ und Pausen verordnen. Eine sehr gute Möglichkeit für Skischule und Skilehrer die Attraktivität eines Kurses oder Camps im «easy fun park» zu steigern, ist der Einsatz einer Videokamera. Bewegungsanalyse, Festhalten des Lernfortschritts oder sogar die Produktion eines eigenen kleinen Videos (siehe auch Seminar „video-COACH“ LG-Nr.151/152) machen den Kurs im «easy fun park» zu einem einmaligen Erlebnis!

8 Park-rules:

Einige Anregungen für das Aufstellen von Park-Regeln:

- Befahren der Obstacles nur mit Helm und Rückenprotector (evtl. Protectorhose)
- gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfe ist Ehrensache!
- ein Hindernis darf erst befahren werden, wenn es frei ist; das gilt auch für den Auslauf!
- vor dem Befahren eines Hindernisses anmelden! (Arm heben, „next“ rufen)
- die Lande- bzw. Auslaufzone ist schnell frei zu machen!
- wer vordrängelt, fliegt raus!
- bei Beschädigungen oder wackligen Boxen sofort dem Verantwortlichen Bescheid sagen!
- beim Umbau eines Hindernisses muss der Skilehrer gefragt werden!

Boxenkombinationen:



2x3m Flat-Box-Kombi



2x3m kinked-Box-Kombi

Bei Boxenkombinationen ist auf ein möglichst exaktes Ausrichten der Boxen zueinander zu achten (Spalt!). Im Zweifelsfall sollte die hintere Box minimal tiefer stehen. Eine gap zwischen den Boxen bleibt den fortgeschrittenen Fahrern vorbehalten.

Mögliche Parkzusammenstellungen:



glossar

Box: Kunststoffbox (teilweise mit Metallumrandung), die als Hindernis in einem Funpark verwendet wird

Boxslide: Seitliches Rutschen mit Ski oder Board auf einer Box, 90° zur Unterlage

Fakie: rückwärts (Bezeichnung für rückwärts angefahrene oder gelandete Tricks)

Freestyle: Ursprünglich Überbegriff für Buckelpiste, Aerials (Sprünge), moguls (Buckelpistenfahren) und Dual moguls (Parallel Buckelpiste). Inzwischen auch Park&Pipe.

Gap: Lücke, Graben zwischen Absprung und Landung

Grab: Greifen der Kante des Boards oder des Skis mit der Hand während eines Sprungs

Kicker: Schanze

Newschool: Skifahren oder Snowboarden mit Tricks über Obstacles, Halfpipe und Big Air (wird auch für andere Sportarten und synonym für die jeweilige Szene verwendet)

Obstacle (Hindernis): allgemeine Bezeichnung für Rails, Boxen, o.ä. in einem Funpark

Rail: Ableitung vom engl. Handrail (=Geländer), Hindernis in einem Funpark, bestehend aus einem Einfach- oder Doppelrohr aus Stahl in unterschiedlichen Formen

Railslide: Rutschen über eine Rail

Slopestyle: Befahren eines Hindernisparcours (Funpark) mit unterschiedlichen Hindernissen in einem zusammenhängenden Lauf [Ski, Snowboard, MTB] (wird auch synonym für die jeweilige Szene verwendet)

Switch: rückwärts (Bezeichnung für rückwärts angefahrene oder gelandete Tricks)

Table: Flachstück nach einem Kicker

Tabletop: Erhöhung aus Schnee, auf der ein Kicker steht; so wird ein steilerer Landehang ermöglicht

Twister: Sprung, bei dem die Ski 90° zur Flugrichtung gedreht werden (Oberkörper und Beine rotieren in entgegengesetzter Richtung)

Twintip: spezieller Ski für Park&Pipe bei dem die Skienden ebenfalls aufgebogen sind