

Marc Weiler & Ivo Bisegger
„Better Halfpipe Snowboarding“

Buch (24 x 28 cm)

240 Seiten + DVD

ISBN 978-3-9522060-2-7

Preis 39,00 EUR

VERTRIEB DURCH

Edition CZWALINA

FELDHAUS VERLAG GmbH & Co. KG

Postfach 73 02 40

D-22122 Hamburg

Tel.: +49-40-6794300

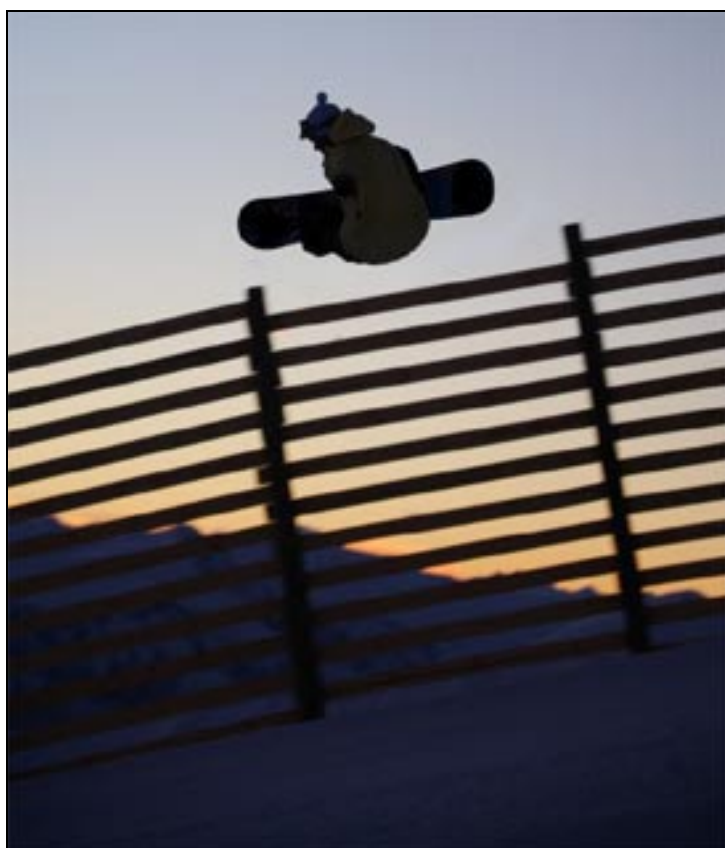
Fax: +49-40-67943030

eMail: post@feldhaus-verlag.de



AUSZÜGE AUS DEM INHALT

(Seiten verkleinert; Original im Großformat 24 x 28 cm)



INHALT

10	WILKOMMEN 1	16	TECHNIK 8
12	Was ist eine Halfpipe	16	Technisches Grundwissen
14	EVOLUTION 2	16	Technischer Aufbau
18	Die perfekte Transition	18	Front Stages
22	Master of Transition	62	Drop-In
26	DIE HALFPIPE 3	86	Straight Air
28	Bezeichnungen und Dimensionen	124	Air to Fakie
30	Der optimale Shape	140	Alley Oop
31	Anlagenbau	142	Spins
34	MATERIAL UND SICHERHEIT 4	142	Flips
36	Material Test tip	148	Handplants
37	Sicherheit	174	Lipsticks
42	LEHRENEUER TRICKS 5	202	WETWORK 7
44	Polypropylen und Polyurethane	204	Entstehung
46	Strategien zum Bewältigen des	225	Olympische Spiele
50	Minimalen Trainings	226	Leistungsentwicklung
		228	Spiele
		230	Altschul
		234	ANHANG 8



Mario Kippel

»BEIM HALFPIPESNOWBOARDS LERNST DU NIE AUS. JEDEN TRICK KANNST DU IMMER WIEDER NEU STILLEN UND GLEICHZEITIG PERMANENT DEINEN PERSÖNLICHEN STIL WEITERENTWICKELN. HALFPIPESNOWBOARDS IST EINE HERAUSFORDERUNG, DIE VIEL ZUR PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG BEITRÄGT.«

Mario Kippel, 20 Jahre, 1,70m



BASIC 01 AIR TO PINKIE 1/1/17

BASISFORMEN

BASIC 01 AIR TO PINKIE

Aufbau: Führe mit diszipliniertem Kantenversatz in der Grundposition ein. Nimm eine kompakte Körperhaltung zur Vorbereitung ein, das Gesicht ist zentral auf beiden Beinen über dem Brett, der Kopf schaut in Fahrtrichtung. Richte dich in der Transition langsam auf und halte der Kompression entgegen. Führe das Brett möglichst plan.

Auslösung: Führe keine Drehung von Kopf, Schultern und Oberkörper aus. Orientiere dich der Bewegung voraus. Sprünge je nach Welt über einen mehr oder weniger abflachen Olla ab. Die Arme und eine leichte Aufschieben des Körpers unterstützen die Bewegung in die Vertikale. Sobald das hintere Bein das Copping verlässt, senkt du das vordere Bein zur Brust und das hintere nach. Kippe gleichzeitig mit dem ganzen Körper leicht in Richtung Tal.

BASIC 01 POP TARD 1/1/17



BASIC 02 AIR TO PINKIE 1/1/17

Flughöhe: Fliege in einer möglichst kompakten, stabilen Körperposition. Die Arme bleiben unten. Orientiere dich - mit einem Kuge steht auf Copping gerichtet - kontinuierlich der Bewegung voraus. Halte dich in Richtung Landschaft.

Landung: Lande, indem du deine kompakte Körperposition langsam öffnest und die Beine streckst. Führe durch Tarfagen ab und bringe dein Gesicht zentral über dem Board. Lande auf dem geraden Beug oder tendenziell leicht auf der Bergante möglichst weit oben im Übergang Vert Transition. Pucke und fahre kontrolliert weg mit Blick in Fahrtrichtung.

BASIC 02 POP TARD 1/1/17



Journal of Management Education

Wenn sich der Fahrer bei einem Sprung in die Luft befindet und die Sprung mit Ende, Runen und Tesla geteilt wird, geschieht das nach dem Prinzip der inneren Kugel. Die inneren Kugel wirken gleich stark auf Steuerung und Antriebspunkt. Größe und Beschleunigung der inneren Kugel sind ausschlaggebend für die Bewegung. In der Luft wird jede Bewegung mit zwei Beispielen im Run, der durch innere Kugel ausgelöst wird, durch eine Gegenbewegung eines anderen Kugels (Wine, Chalkier, etc.) kompensiert. Das geschieht nach dem Prinzip "Innen + Außen". Die Summe aller Drehmomente und inneren Kugel bleibt Null.

● **Figure 10-10**

Beim Halbjahresvergleich wird analog zum Staatsschulden durch eigenes Public Debt zu HSE umgelegt. Diese Public Debt ist vergleichbar mit dem Schwenkungen auf einer Schiene. Ohne die Public Debt wäre die EDP immer denselben Standart zur Public-Debt. Durch die Integration der EDP in Richtung der Nationalbank (Public Debt) (des Kurses) zu Beginn der Transition wird eine zusätzliche Public-Debt in verteilbar Richtung aufgeführt. Beim Halbjahresvergleich nur Anteil, die den ersten Energie-Gewinn gleichzusetzen ist. Zweit Energiegewinn resultiert in zusätzlicher Geschwindigkeit und damit mehr HSE in der Papi. Beim Landes einen Trecks einen beim Druck in kann mit dem gleichen Prozess Geschwindigkeit gewonnen werden.

unter der Bedingung, dass der Mensch
in der Natur nicht nur ein Objekt
der Natur, sondern auch ein Subjekt
der Natur ist.



Jeht Bewegung lässt sich in verschiedene Abschnitte einteilen, die jeweils für das Gelingen der Bewegung eine unterschiedbare Funktion haben. So lassen sich die Tricks in fünf Phasen einteilen: in die vier Funktions-Phasen Anfuhr, Auslösung, Flugphase (bei Handplants: Grifffphase) und Landung einteilen. Dabei sind die Übergänge der einzelnen Phasen fließend.

© 2010 The Authors. Journal compilation © 2010 Blackwell Publishing Ltd



Types and **pages**: **NEW** **BOOKS**

1998-1999: 1998

[illegible]FIG. 10. (continued) (b) ΔT_{max} (K) vs. ΔT_{min} (K). [From FE (1992)]

Copyright © 2004 John Wiley & Sons, Ltd.

In Gegenseite von Fremde Fremde werden die
sinn Fremde Fremde die Fremde den in Fremde
Fremde nach einem Fremde will. Fremde ist die
Gegenseite der Fremde Fremde Fremde Fremde
Fremde, die Fremde Fremde Fremde Fremde

© 1999 Blackwell Science Ltd, *Journal of Internal Medicine* 245: 399–404

DIE PERFEKTE TRANSITION

Die Ursprung der Halfpipe, wie wir sie heute kennen, ist in der Form und der Energie von Haken zu finden. Der lange Weg zur effizienten Welle aus Schnee führte in den 1980er Jahren von den US-amerikanischen Surfern an der Westküste über die Highboarder (Skateboarder) zu den Snowboardern. Mitte der 70er Jahre haben die Skateboarder von neuen Downhills zum Fahren in Pools gewechselt und Transitions wurden immer populärer. Auf der Suche nach der perfekten Transition entstanden bald einmal Eigenbauten aus Holz oder Beton. In der Form einer halben Röhre wurde man letztlich fündig. So erhielt die Skateboard Halfpipe in der zweiten Hälfte der 70er Jahre einen gewissen schwebenden Aufschwung. Als dann die Skateboarder und Surfer in den späten 70er Jahren mit Snowboardern anfielen, suchten sie ähnlichen Terrain auf Schnee.

NATÜRLICHE PIPE

Ende der 70er Jahre hatten die Ski Resorts von Kalifornien das Potenzial des Snowboardens noch nicht erkannt und bausen keine Snowboarder auf den Berg. Aus diesem Grund verfrachten die Snowboarder damals die meiste Zeit damit, irgendwo im Hinterland gute Spots zum Fahren zu suchen. 1979 wanderte Mark Anelli in Tahoe City umher und entdeckte den perfekten Spot in Form einer von der Natur vorgeformten Mulde aus Schnee auf dem städtischen Schuttplatz. Niemand war sich ganz sicher, wie diese halbkugelförmige Form zu Stande kam und was sich unter den Schneemassen genau versteckte. Auf alle Fälle verkörperte das Gelände genau das, wonach die Snowboarder-Pioniere suchten. Innerhalb weniger Tage sprach sich der neue Spot herum und Mark Anelli, Bob Klein, Allen Ambrose sowie Terry Hixwell genossen die ersten Sessions in der selbstbenannten Tahoe City Pipe.

In Jahr darauf wurde die Tahoe City Pipe der Skateboarderwelt offenbart. Tomo Iwas, Gründer von Sims Snowboards, gehörte zu den ersten Skateboardern, die quasi mit verbundenen Augen zur Pipe geführt wurden, da Mark und seine Gruppe verhindern wollten, dass der Spot zu bekannt wurde. Bis zu diesem Zeitpunkt galt es erst eine Handvoll Snowboarder. Während der nächsten Jahre begannen Skateboarder wie Rob Ruckings, Steve Caballero und Scott Fox der Pipe Besuche abzustatten. Fotografen (unter anderem vom *Thrasher Magazine*) begannen die damals schon bekannten Jungs auf ihren Tapes und die Tahoe City Pipe wurde immer bekannter.

An den heutigen Standards einer Halfpipe gemessen, würde man die Tahoe City Pipe nicht einmal als solche bezeichnen. Die Pipe bestand im Grunde genommen nur aus einem einzigen Hitz (Abseigung). Um sie angemessen gut herzutun, war sehr viel

Schweißarbeit angelegt. Zu dieser Zeit war der Bau einer Halfpipe, welche an den Dimensionen einer Skateboard Halfpipe gleichkommen sollte, einfach undenkbar. Ausserdem standen die Snowboarder mit Pumpschuhen Anfang der 80er Jahre ebenfalls noch in den Kinderschuhen der Entwicklung. Die einzige Freude bestand im Hosen-Stoppen und dem Hochfahren an der gegenüber liegenden Wand.



1980: Mark Anelli ging nach Tahoe City im Hinterland. Mark suchte später auf dem Cover der ersten Snowboardmagazine *Absolutely Radical* mit einem Bild aus der Tahoe City Pipe auf.

1981: Der Skateboarder Tomo Iwas gab eine Anleitung des Hitzes (Hitz ist das erste, was die Halfpipe nach unten führt) der Tahoe City Pipe an. Foto: Sims

BEKANNTE AN

Beim klassischen Backside Air geht es um den Beinhaken der Hosenhand zwischen den Beinen oder kurz vor der vorderen Binding in die Hosenmanschette und verbindet diese Beine um 180°. Die Backside Air geht in der Backside Wall als Ausgeglichen für weitere Spins (Rotationen) mit Backside Cut ein. In Kombination der Backside Heelcut oder Backside Heelcut.



TIPPS VOM PRO. HANNAH PEZARD

Oben Backside Air ist einer der einfachsten Tricks in der Halfpipe überhaupt. Backside Wall anheben, mit dem Bein abheben, Hosenmanschette und mit der Hosenhand an die Backside gehen.



BE AIR, HANNAH PEZARD, LAKE 11/17

BE AIR, HANNAH PEZARD, LAKE 11/17



///AIR TO FAKIES///

WELT IM AIR TO FAKIES?

Air to Fakies sind die einzigen Tricks in der Halfpipe, bei welchen keine Drehung im Spiel ist. Der Fahrer kühlt sich dabei wie auf einer Schaukel, mit der man sich in die Höhe heben lässt. Man fährt die Wall hoch, lässt sich bis zum Umkehrpunkt hinstrecken und stößt sich wieder in die Halfpipe zurück. Dieses Gefühl, sich nach Momenten der Schwereelosigkeit rückwärts in die Wall fallen zu lassen, macht Air to Fakies besonders genussvoll. Auch Profisportler haben ihre Hells Freude an Air to Fakies, denn bei keinem anderen Trick kann der Fahrer so direkt und voll in die Linie fallen.

Ab Air to Fakies werden im englischen Sprachgebrauch auch Ollies mit einer halben Drehung und einer Fakie-Landung auf der Pike bezeichnet. In der Halfpipe fällt die halbe Drehung weg, die Trickbezeichnung ist die gleiche. Da bei Air to Fakies die Drehrichtungen Frontside und Backside für die Benennung keine Rolle spielen, kommen die Wälle ins Spiel. So spricht man an der Frontside Wall von einem Frontside Air to Fakie und an der Backside Wall von einem Backside Air to Fakie. Rückwärts angeführte Air to Fakies (Backside Air to Forward) werden Pop-Terms genannt.

AIR TO FAKIES UND IHRE BASISFORMEN

Aus der Fülle von Air to Fakie-Varianten lassen sich die vier Basis Air to Fakies ableiten. Diese heißen Basic Frontside Air to Fakie und Basic Backside Air to Fakie sowie Basic Frontside Pop-Term und Basic Backside Pop-Term. Sie werden ohne Grabs gefahren und erfordern alle technischen Merkmale von Air to Fakies. Wurden der Basic Frontside Air to Fakie mit dem Basic Backside Pop-Term in einem Run zusammengeführt, entsteht daraus der Air to Fakie Basic Run auf der Defensekante. Aus Basic Backside Air to Fakie und Basic Backside Pop-Term ergibt sich der Basic Air to Fakie Run auf der Offensekante. Die Basisformen bilden das für nur Teilweil der Air to Fakies und deshalb lohnt es sich, diese immer wieder zu üben.

2001-2010: Air to Fakies (oben), Basic Frontside, Basic Backside, Basic Pop-Term, Basic Backside Pop-Term

POLYSPORTIV UND POLYBOARDIV

Sportarten wie Skaten, Surfen oder Wakeboarden sind vom Bewegungsgefühl her mit Snowboarden verwandt. Sie können deshalb von einer Sportart auf die andere übertragen werden. Snowboarder, die intensiv skaten, haben oft ein besseres Bewegungsverhalten. Das beste Beispiel dafür ist Shaun White, der Olympiasieger von Turin 2006. Er ist zur Zeit das Ausnahmestück im Snowboarden und gleichzeitig einer der weltbesten Skateboarder.

2004: Shaun White (18) ist der erste Snowboarder, der bei den Olympischen Spielen in Turin 2006 sowohl im Snowboarden als auch im Skateboarden teilgenommen hat.



Um ein umfassendes und differenziertes Schneegerühl zu erwerben, solltest du wenn möglich poly-sportiv (z.B. Snowboard, Skaten, Langlauf) Sportarten betreiben. Falls du schon high auf die Karte voll-mehrteiliger Snowboarder-Peaks warst, ist darauf zu achten, dass du das Ganze poly-boardiv angeht. Keine das ganze Spektrum von Piste, Powder, Kicker, Rails, Pipes, Salons, Kreuzungen und Boarder X immer wieder aus. Das ist wichtig, um möglichst vielseitige Bewegungsfähigkeiten auf dem Snowboard zu sammeln, welche dich technisch weiterbringen.

«Das wichtigste beim Snowboarden ist Spaß zu haben. Fahre möglichst aller: Piste, Kicker, Rails und Pipes. So wirst du ein kompletter Snowboarder!»

Reinhold Messner

BEWEGUNGSFÄHIGKEIT

Hast du dich nicht schon über deine Beweglichkeit geirrt? Vorwärts klappt der Trick problemlos, aber rückwärts anzurollen – keine Chance! Aus diesem Grunde sollte die Beweglichkeit von Beginn weg gefördert werden, kein Goody oder Regular – kein Forward oder Fakie. Dazu eignet sich am besten ein Twin-Tip-Board, das Vor- und Rückwärtsfahren ohne Einschränkungen erlaubt, sowie eine symmetrische Bindungsanordnung (Einsteckband). Winkel im Einsteckband (normal 30° Differenz) werden auch von medialer Seite empfunden, um muskuläre Disbalancen zu vermeiden. Ein solches Set-up erleichtert dir das Erlernen von Fahren, Drehen und Abpringen in beide Richtungen (Forward/Fakie).



2004: Shaun White (18) ist der erste Snowboarder, der bei den Olympischen Spielen in Turin 2006 sowohl im Snowboarden als auch im Skateboarden teilgenommen hat.

2001-2010: Air to Fakies (oben), Basic Frontside, Basic Backside, Basic Pop-Term, Basic Backside Pop-Term

LEISTUNGSENTWICKLUNG

Die rasante Leistungsentwicklung und die zunehmende Leistungsdichte beim halbjährigen Training während der letzten 20 Jahre ist unter anderem auf die verbesserten Rahmenbedingungen (Vitrinen, Material, Coaching etc.) zurückzuführen. Technisch zeigt sich die Leistungsentwicklung an der Halbjährigen vor allem in der Zunahme des Schneesprungsgrades der Tricks und deren Sprunghöhe. So bedeuteten beispielsweise an den ersten offiziellen IF World Championships 1992 Tricks wie Frontside 1440, 16, Twist und ein 720er auf einer Höhe von knapp zwei Metern die sichere Finalqualifikation. Das technische Niveau ist seither enorm gestiegen. Die durchschnittliche Sprunghöhe beträgt mittlerweile rund vier Meter. Die folgenden Siege-Runs stehen beispielhaft für den momentanen internationalen Leistungsstandard.

X-Games, Aspen (USA) 2006, Shaun White (USA):
85 Air - FS 9 - 85 9 - FS 10 - Cab 10 - FS Air - 85 10

Olympia, Turin (ITA) 2006, Shaun White (USA):
FS Air - MC Twist - FS 10 - Cab 10 - FS 9 - 85 9

Bornes US Open, Breckenridge (USA) 2006, Shaun White (USA):
FS 5 - 85 9 - FS 10 - Cab 10 - Alley Drop 85 Kick



Shaun White (USA), der jüngste Sieger von X-Games, der ersten offiziellen Wintersport-Weltmeisterschaften (Freestyle) von Aspen (USA) 2006 in Colorado, Breckenridge (USA).



Wintersportwettkämpfe spielen sich nicht nur auf dem Top Level ab. Wie auch in anderen Sportarten gibt es Snowboard-Wettkämpfe für jedermann und jedes Niveau. Du musst also keinesfalls einen 100er-Körner, bevor du dich an einem Wettkampf zugehen darfst. Wettkämpfe bieten auch auf Einsteigerniveau eine Menge Spaß. Zudem wirst du motiviert und lernst neue Leute kennen. Ein Halbjährigen-Wettkampf kann wie eine gute Session sein, bei der jeder sein Bestes gibt. Einer ist dann wirklich am Ende der Rocker.

Michael Müller



2006 Michael Müller gewann bei der Big Air Open in der Schweiz den ersten Platz.

2010 wurde Michael Müller, 2006 Michael Müller 2006 als in der Transition einer Doubleflip 1080er.



AUFBAUREIHE

AUF DER PISTE

Führe ganze Fake-Abfahrten mit langen und kurzen Sätzen auf der Piste. Sprünge möglichst viele 180er-Stationen, um ein gutes Gefühl für Landungen von Fake-Abfahrten zu bekommen. (Die auch Rock to Fakies (siehe Lipstick) an Pistenenden. Platze dabei das Brett kurz mit der Betondecke auf der Piste und ziehe es wieder zurück in die Anfahrtrichtung).

UNTER COPIES

Vom gestochenen zum gestrichenen Air to Fakies

Die Air to Fakies zielt im Bereich der Transition gerichtet, um den Grundriss der Bewegung kennen zu lernen. Versuche die Air to Fakies anhand der einzelnen Trick-Phasen zusammenzusetzen. Konzentriere dich in speziellen auf die Körperbewegungen während den einzelnen Phasen. Achse stets auf eine korrekte Bewegungsabführung.

Lasst die Bewegung flüssiger werden und fügt dem Bewegungsablauf während der Auslösung ein leichtes Abdrücken hinzu. Suche dafür mit der Betondecke einen guten Abdruckstand. Drücke dich in der Transition ab und einen Offie ab. Je näher du dem Start kommst, desto direkter und passiver musst du abdrücken.

EINER COPIES

Single Hits - Combos - Runs

Führe Basic Air to Fakies und Basic Pop Tricks zuerst isoliert in Form von Single Hits. Beginne mit der Serie, welche die einfachste 180er Sprünge als spezielle Übungsform an der Frontside Wall immer einen Air to Fakies und hole jeweils an der Backside Wall mit einem gestochenen Pop Trick Fakies in Forward Air zu neuen Schwingen. Sprünge die Übung. Versuche mit jedem Hit etwas mehr Geschwindigkeit zu nehmen und fahre zu fliegen. Setze anschließend die Single Hits zu Combos zusammen. Andere die Reihenfolge und beginne abwechselungsweise an der Frontside (gestrichene Backside Wall). Setze in einem nächsten Schritt die Combos zu einem ganzen Run zusammen – dem sogenannten Basic Air to Fakies Run.

Tipps: Warte bis zum letzten Punkt, sende den Kopf und orientiere dich zugleich in die neue Fahrtrichtung.

BASIC FS AIR TO FAKE BEWEGUNG JETZT



BASIC FS AIR TO FAKE BEWEGUNG JETZT





FRONTSIDE AIR TO BACKSIDE WALL GRAB

Esst du Karamell mit aus Höhenangst? Dann ist das die Falle gleich mit beiden Händen zu einem Board. Nur, dass der Frontside Grab noch richtig weilt, damit der Skierfahrer die Hand sauber landen und nicht aussteht.



FR AIR TO BACK DOUBLE TRAIL GRAB, SANDY HOFFMANN, GERMANY - BEVERLEND 2017



BACKSIDE AIR TO FRONT WALT

Backside Air to Front, wenn man im Gegenstand zu den Skierfahrer Air to Front an der Frontside Wall eher sehen. Dass diese Tricks an der Backside Wall genau so richtig aussehen können, bewirkt Timing mit einem Backside Air to Front und Frontside Wall. Aufpassen bei der Landung, denn das Board geht über die Frontside auf.



BE AIR TO FRONT WALT, THOMAS BRUNNER, LAAS 2017

TRICKBEISPIELE

Klappen die Backformen selbst fähig, nach den ersten Grabs nicht mehr im Wege. Als eher einfache Grabs werden sich die beim zweiten angeführten Airy Grip an der Backside Wall Grabs mit der Hand an der Frontside und an der Frontside Wall Grabs mit der Hand an der Frontside an. Diese kommen der Drehung und der Flugrichtung entgegen, da du bei beiden Möglichkeiten mit dem führenden Arm in der Rotation grabst. Bei den rückwärts angeführten Airy Grip verhält es sich ähnlich. Grabs dabei nicht zu früh. Wenn deine Arme und Hände schon während der Auslösung vor lauter Konzentration auf den Grab in Richtung Brett wandern, kann dies zu einem ungewollten Bewegungsimpuls führen, der dich aus der Bewegungspasse werfen kann. Das Resultat ist oft eine unkontrollierte Flugphase mit nutzlosen Armen. Denke deshalb immer daran: Zwei Klemmen und dann Graben. Versuche in Phasen zu denken.

FRONTSIDE AIRY GRIP COLLECTION

Der Frontside Grabs ist bei einem Frontside Airy Grip sehr einfach. Denn der Board unter dem Körper hat sich selbst und graben das Board mit der Hand an der Frontside zwischen den Endungen. Mit der Hand macht die eine Gegenbewegung zum Grab.

TIPPS VON PRO. MARCO KELLER

Wenn du den Airy Grabs bereits auch bei den Airy Grabs die Grabs, so sind absteigend und zu überlegen. - eine gute Übung ist, dass du die Grabs. Diese können es auch die Grabs. Erfahrung durch Ausprobieren gelangt in der Regel.



FR AIRY GRIP COLLECTION, MARCO KELLER, TERNIT 2017



1994 NEW YORK

THE JOURNAL OF THE

«Das Verbot des Speises in Garbuhl bei der
Ausführung, wurde mit dem Drehpunkt in zwei
kleinen Momenten unter die des Lagers verlegt.
Inzwischen hat sichergestellt, dass die
Abmessungen, um die Ausführung in der Lage
herauszufinden.»



FIG. 14. TAIL, GRASS, MATTERED CROPS, LES DEUX ALPES - FERNANDEZ CANYON.



Abstract

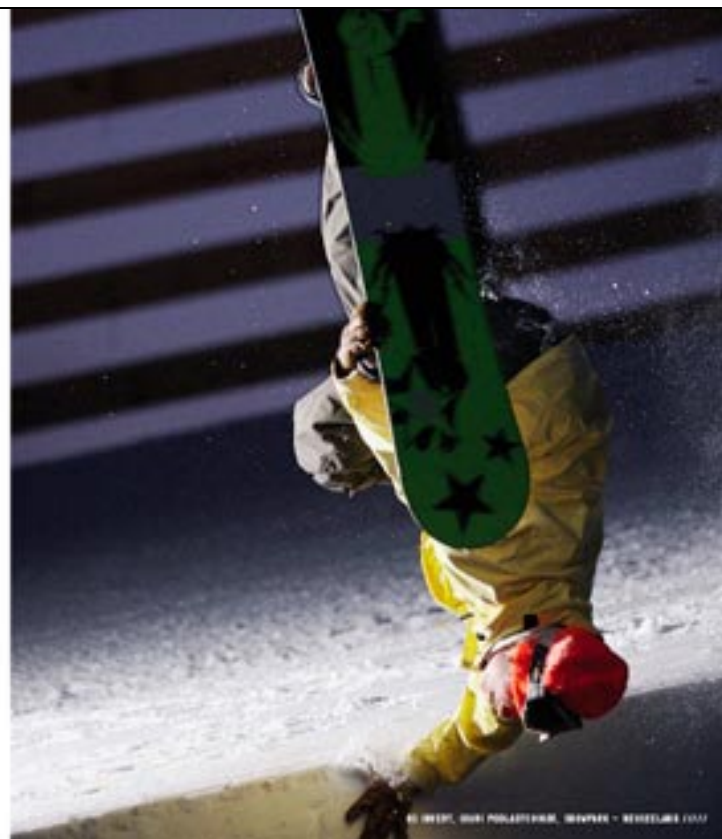
[illegible]

STOPS NOW FOR: **YOUR PROTECTION**

Abstract

[illegible]

© 2009 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 265: 103–110



© 1999 BY THE BOARD OF DIRECTORS OF THE UNIVERSITY OF MICHIGAN LIBRARY