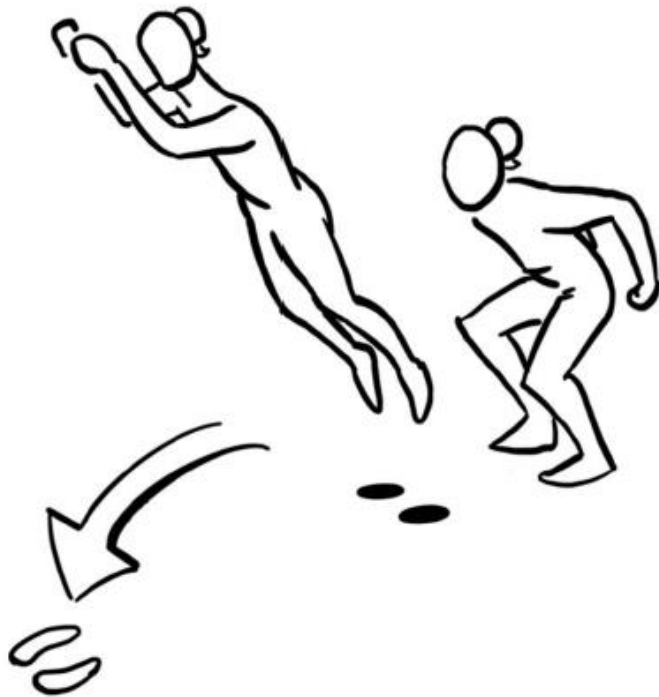


## Snowboard - gezielte Übungen / 1

### Standweitsprung

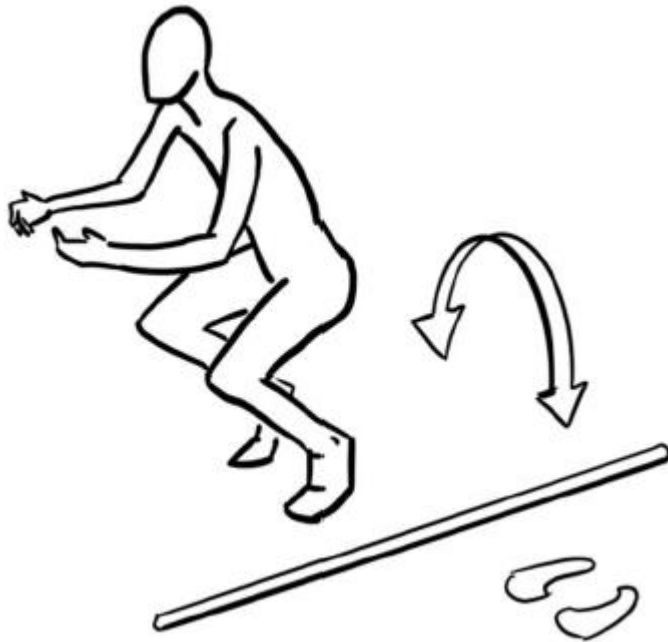


#### ÜBUNGSABLAUF

- Maßband von Absprunglinie auslegen
- Armschwung üben
- Standweitsprung einzeln
- 3er- oder 5er-Sprung

## Snowboard - gezielte Übungen / 2

### Wedelsprünge

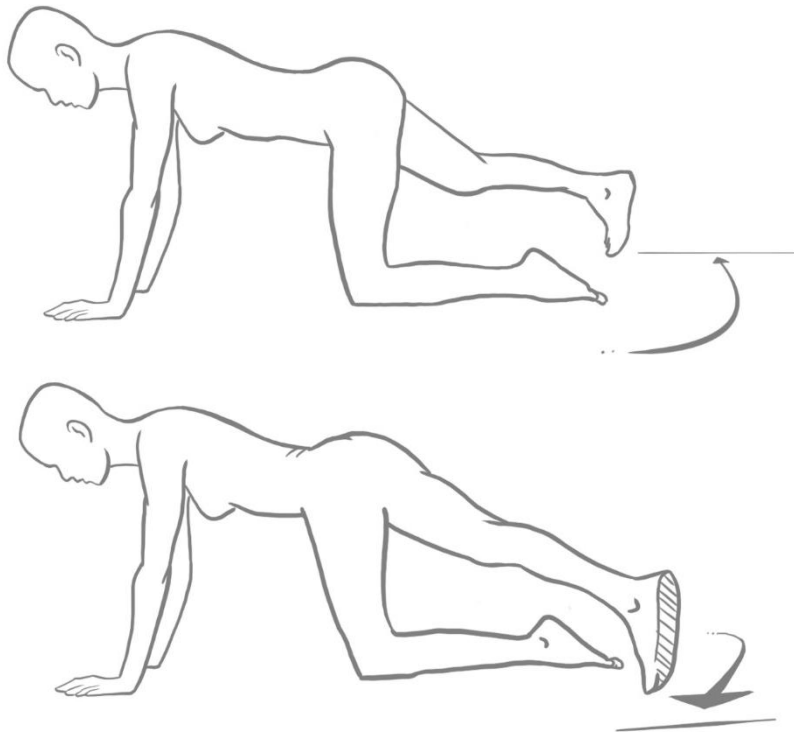


#### ÜBUNGSABLAUF

- Wedelsprünge über einen Stab oder ein Seil
- beidbeiniges Springen
- einbeiniges Springen

## Snowboard - gezielte Übungen / 3

### Halbmondpendel

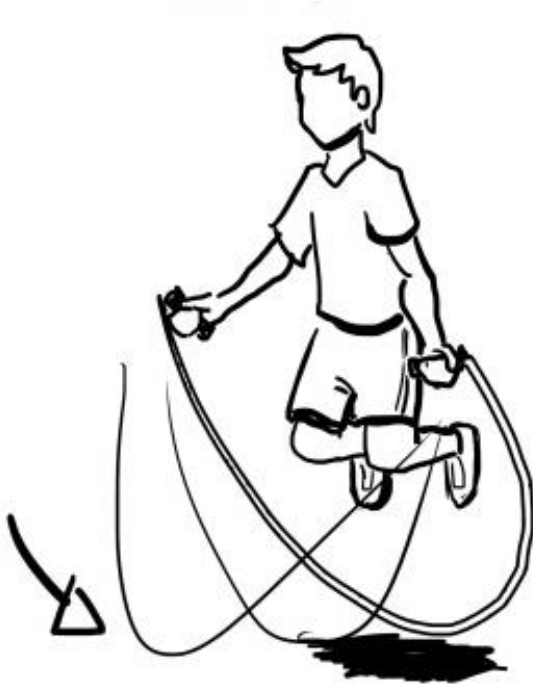


#### ÜBUNGSABLAUF

- Im Kniestand ein Bein nach hinten strecken
- Der Fuß des gestreckten Beines pendelt halbkreisförmig um den aufgesetzten Unterschenkel. Dabei berühren die Zehen des gestreckten Beines auf jeder Seite kurz den Boden.

## Snowboard - gezielte Übungen / 4

### Half Beat



#### INTENSITÄT

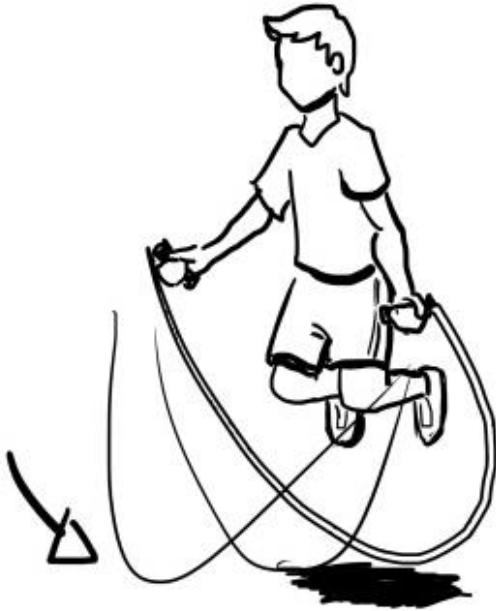
- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

#### ÜBUNGSABLAUF

- Beidbeinig über das schwingende Seil springen MIT Zwischensprung

## Snowboard - gezielte Übungen / 5

### Easy Jump



#### INTENSITÄT

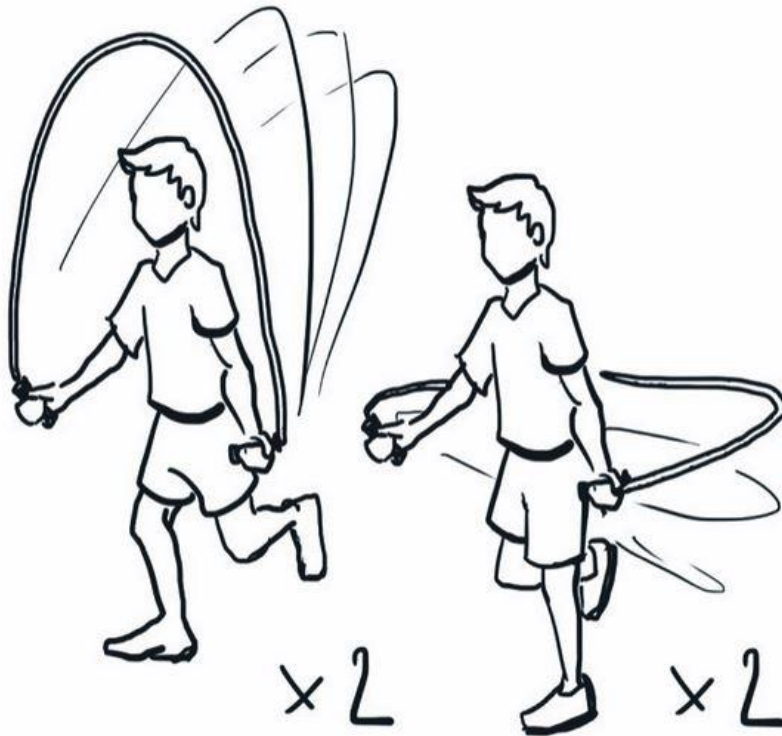
- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

#### ÜBUNGSABLAUF

- Beidbeinig über das schwingende Seil springen OHNE Zwischensprung

## Snowboard - gezielte Übungen / 6

### Einbeiniges Springen



#### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

#### ÜBUNGSABLAUF

- Im Wechsel 2x mit dem rechten Bein, 2x mit dem linken Bein über das schwingende Seil springen