

Snowboarding

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	Das Snowboarden gehört zu den Disziplinen, die im Deutschen Ski-Verband (DSV) organisiert sind. Im Jahr 2009 waren in den Vereinen des DSV ca. 93.000 Jungen und 77.000 Mädchen bis 18 Jahre organisiert. Eine Differenzierung dieser Mitgliedszahlen nach den im DSV vertretenen Disziplinen ist nicht möglich.
Historie	1965 stellte Sherman Poppen den „Snurfer“ vor (Wasserski mit aufgebogener Schaufel und einer Leine zum Lenken; die gedanklichen Wurzeln des Snowboardings liegen im Surfen und dessen Umsetzung auf Schnee). Diese Entwicklung konnte sich nicht durchsetzen und erst in den 80er Jahren machten die Amerikaner Jake Burton, Tom Sims und Dimitrij Milovich das spätere Snowboard in den USA bekannt, in Europa waren es die Brüder Strunk mit dem Swingbow und der Trickskifahrer Fuzzy Garhammer. Seit 1998 (Nagano) ist Snowboarding in mehrere Disziplinen olympisch.
Kurzcharakteristik	Beim Snowboarding wird, im Gegensatz zum Skifahren, auf einem Brett auf Schnee auf dem Hang nach unten gefahren. Der Snowboarder steht dabei mit beiden Füßen fixiert auf dem Brett seitlich zur Fahrtrichtung.

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	Kraftausdauer, vorwiegend isometrische Haltearbeit
konditionell (sekundär)	kardiopulmonale Ausdauer, Maximalkraft
Koordinativ	Präzisionsanforderungen, Gleichgewichtsfähigkeit
Psychisch	
Besonderheiten	Bei Fahren in Tiefschnee ansteigende physische Anforderungen bezüglich Rumpfstabilisierung, Kraftausdauer der Oberschenkelmuskulatur sowie der koordinativen Fähigkeiten

Kontraindikationen

absolut	
relativ	Kniebeschwerden
sportarttypische Verletzungen	90% selbstverschuldete Einzelstürze, Kollisionen bei 9,8% der Fälle bevorzugt mit fixen Gegenständen, mit anderen Skifahrern und Boardern eher weniger. Handgelenksverletzungen, Schulterverletzungen, Kopfverletzungen, Gehirnerschütterungen, Gehirnblutungen, Wirbelsäulenverletzungen, Brustkorbverletzungen, OSG-Verletzungen durch weiche Schuhe, Fraktur des lateralen Processus des Talus nach Distorsion, Tod durch Ersticken im Tiefschnee
sportarttypische Überlastungsfolgen	Chronische Beschwerden im Bereich Wirbelsäule und Schulter, Durch Sprünge chronische Beschwerden im Bereich Kniegelenk, OSG

	Schuhdruckprobleme
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	Gute Ausrüstung hinsichtlich Board und Schuhe, Schutzhelm, Rückenprotektoren, Handgelenksprotektoren, Risikominimierung für Freeriding durch entsprechende Schulungen, z.B. Freeridecamps, Schulung durch Gleichaltrige Optimaler Trainingszustand und körperliche Fitness für extremes Gelände in Kombination mit Geländekenntnis und Lawinenausrüstung mit Erste Hilfe Set und Biwakausrüstung, richtiges Fallen lernen
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	Offizielle Wettbewerbe (FIS-Kalender) werden für Jugendliche ab 12 Jahren angeboten.
Trainingshäufigkeit	Trainingshäufigkeiten und -inhalte sind im Skisport jahreszeitabhängig. In den Sommermonaten werden Kraft, Kraftausdauer und kardiopulmonale Ausdauer sowie die koordinativen Fähigkeiten trainiert; im Winter zusätzlich die sportartspezifischen Anforderungen. Damit ergeben sich im Sommer andere Trainingshäufigkeiten als im Winter.
Komplementärsportart	Torschusssportarten
Anmerkungen	www.ski-online.de