

# Das erste mal Wintersport: Snowboarden oder Skifahren, mit Kurs oder ohne?

Es ist kalt. Draußen trainieren bringt vielen im Winter wenig Freude. Dafür liegt aber massig Schnee liegt auf den Pisten. Höchste Zeit für etwas Wintersport.

Für diejenigen, die sich noch nie auf die Piste gewagt haben, stellt sich zu allererst einmal die Frage:

## **Snowboard oder Ski?**

Zuerst einmal kann man sagen, dass beides seine Vorteile und Nachteile hat.

### **Erlernbarkeit**

Skifahren ist, so berichten die meisten, um einiges leichter zu erlernen als Snowboarden. Das liegt einfach daran, dass Ihre Beine einzeln frei beweglich sind und deshalb diese Bewegung Ihrem natürlichen Bewegungsverhalten näher kommt. Besonders die modernen Carving Ski machen das Lernen heute einfacher. Am ersten Tag des Skifahrens werden Sie wohl schon einfache Pisten gut runter kommen. Der erste Tag beim Snowboarden kann sehr frustrierend sein.

### **Praktikabilität**

Skifahrer haben üblicherweise immer zwei Skistöcke dabei. Damit können kleine Hügel einfach überbrückt werden. Auch durch die zwei unabhängig voneinander beweglichen Skier ist ein Gleiten auf ebenem Boden möglich. Beim Snowboard müssen Sie dazu die hintere Bindung lösen, da Sie das andere Bein zum Schwung holen benötigen. Gerade das Lift fahren ist um einiges anstrengender, da Sie bei den mittlerweile üblichen Softboots jedes mal die Bindung wieder lösen und festmachen müssen. Es gibt zwar auch Step-In-Bindungen für Snowboards, diese neigen bei kaltem Wetter jedoch schnell zum vereisen.

Beim Apres Ski punkten Sie aber mit den Softboots. Diese sind teilweise fast so gemütlich, wie normale dicke Stiefel. Das gilt auch für den Fall, wenn Sie mal eine gewisse Strecke zu Fuß zurück legen müssen.

### **Fun Faktor**

Hat man es erst einmal erlernt, bietet Snowboarden für die meisten den größeren Spaß. Wenn es nicht nur um Geschwindigkeit geht (die mögliche Höchstgeschwindigkeit ist auf Skiern zweifelsohne höher), bietet das Snowboard einfach mehr Möglichkeiten, als einfach nur zu fahren. Da beide Beine am Board fixiert sind und die üblichen Boards eigentlich immer für vorwärts und rückwärts fahren ausgelegt sind, sind die ersten extra Moves bereits nach einiger Zeit möglich.

### **Verletzungsgefahr**

In punkto Verletzungsgefahr geben sich diese beiden Sportarten nicht viel. Während der Skifahrer sich schnell seine Knie aufgrund der einzeln beweglichen Ski verdrehen kann, ist der Snowboarder fest mit dem Brett verbunden. Besonders am Anfang sollten Snowboarder Knieprotektoren tragen. Die ersten Stürze gehen meist durch Verkanten mit langsamen Tempo direkt auf die Knie.

## **Kurs, ja oder nein?**

Jedes Skigebiet hat oft auch eine Vielzahl an Skischulen. Der Preis pro Tag und Person liegt meist zwischen 50 und 80 Euro. Bei Wochenkursen gibt es meist entsprechende Rabatte. Doch muss so ein Kurs wirklich sein? Es kommt drauf an. Wenn Sie ein sehr gutes natürliches Bewegungstalent besitzen ist das nicht unbedingt nötig. Gerade beim Snowboarden lernt man viele Sachen doch einfach nur durchs Tun. Jemanden dabei zu haben, der einem mit ein paar Tipps zu Seite stehen kann ist allerdings immer gut. Es kommt natürlich auch immer darauf an, was Sie wollen. Wenn es einfach nur um den Spaß geht, muss ein Kurs nicht sein, wollen Sie perfekte Technik fahren lernen, wäre ein Kurs durchaus sinnvoll. Aber es heißt nicht umsonst, dass diejenigen, die sich eine Sportart selbst beigebracht haben, die besten Lehrer sind.