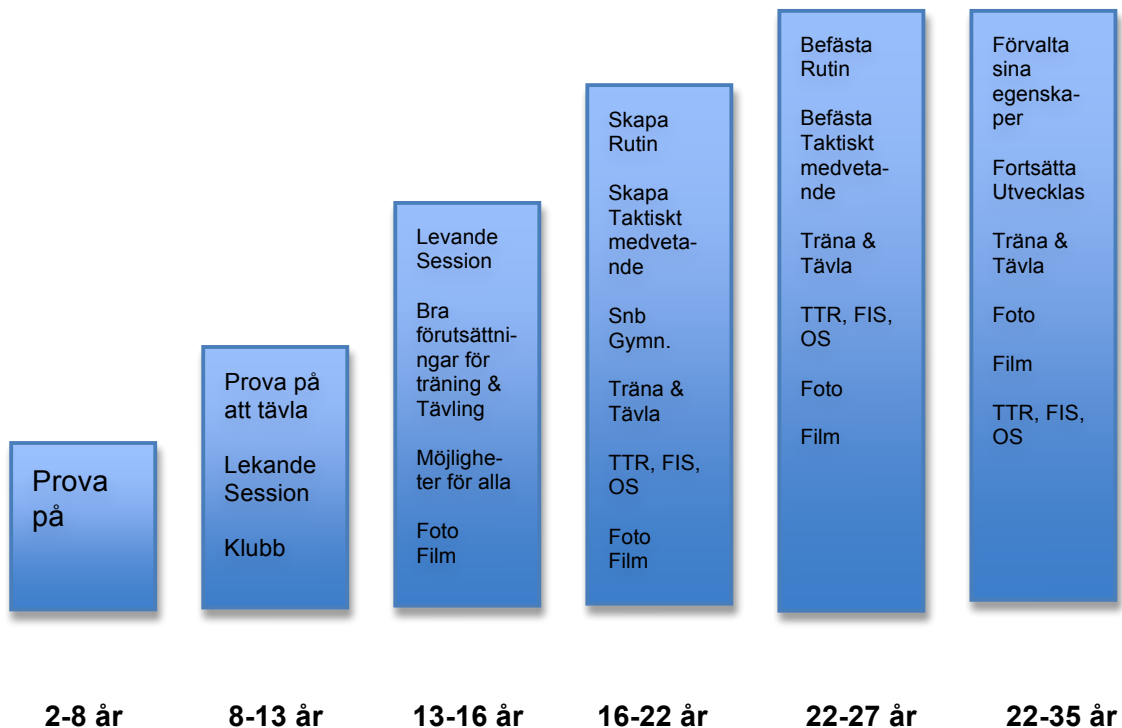


## Utvecklingstrappa Snowboard – Big Air, Slopestyle & Halfpipe

På alla nivåer är grunden glädje, spontanitet och kreativitet



### 2-8 år:

Man provar snowboard för första gången och börjar åka. Ingen ledarledd åkning eller uppstyrd träning.

### 8-13 år:

Nivån på åkningen höjs och man börjar söka sig till klubbar där man träffar andra åkare och man utvecklas tillsammans.

"Lekande Session" – träningen är väldigt fri och man utgår från åkarens vilja och uppmuntrar kreativitet och spontanitet.

Man jobbar här med att utveckla grundteknik i snowboard - dels i åkningen och dels grunderna i trick.

### Grundteknisk träning

#### 1. Åkning

För att utvecklas till en duktig och allsidig snowboardåkare är det viktigt att man tar åkningens utveckling steg för steg. Det är viktigt att ha tålamod med detta, då det ibland är enkelt och kanske roligare att hoppa över vissa moment och därmed få en snabbare progression inom vissa delar och missar därmed viktiga grunder.

- Skärande sväng – grundförutsättningen för att kunna skapa rotationer med fler varv än ett är att man kan köra en skärande sväng. I halfpipe är det också avgörande att kunna gå på rent skär då man behöver bibehålla och bygga farten mellan vallarna.

- Grundposition
- Åka åt båda håll, regular och switch

## 2. Hopp och rails (freestylemomenten)

- Grundläggande åkning på rails – 50-50, även med nose och tailpress samt boardslide – lära sig dessa både frontside och backside i första steget och sedan ta det vidare till switch.
- Grundläggande hoppträning
  1. Raka hopp (timing i frånskjut, balans i luften och landning följt av grab)
  2. 180 rotation (snurra åt alla fyra håll – frontside, backside, switch backside och cab)
  3. 360 rotation (snurra åt alla fyra håll – frontside, backside, switch backside och cab)
  4. 540 rotation (snurra åt alla fyra håll – frontside, backside, switch backside och cab)

**Viktigt i hoppträningen att vara noga med varje steg. För att bli en åkare med breda färdigheter behöver man dessa grunder.**

De första tävlingarna körs.

### 13-16 år:

Träningen blir mer avancerad och grenspecifik. Det finns gott om tävlingar att delta i. Alla ges möjlighet att åka bräda då det inte finns några stängda dörrar. Elittänket håller man borta utan åkarens utvecklingsvilja ska komma inifrån. Träningen är allsidig så att åkaren utbildas brett och befäster de tekniska grunderna för att bli en duktig snowboardåkare.

Tävlingsåkningen börjar, till att börja med nationellt men efter som beger man sig utanför Sveriges gränser för att tävla.

Man börjar snowboardgymnasiet för elitsatsning eller fortsätter att åka för sitt eget nöjes skull. Fotning och filmning kommer in i bilden. Åkaren börjar forma sin unika stil och uttryck.

### 16-22 år:

Med mognaden börjar man bygga upp åkarens taktiska medvetande. Tävlingsdosen ökar och man bygger upp sin rutin.

Åker tävlingar på hög internationell nivå.

Etablerar sig i världseliten, skriver på kontrakt för märken, reser runt i världen och både fotar, filmar och tävlar.

Målinriktad träning värdig en elitidrottsman/kvinna, såväl fysträning som snowboardåkning. Möjlighet att leva på sporten.

### 22-27 år:

Befäster sin rutin och sitt taktiska medvetande.

Man börjar tillhöra de gamla och rutinerade inom snowboardsporten.

Reser i stort sett året runt.

Bli mer inriktad mot antingen film eller tävling. Åker både och men med större vikt på det ena.

Drar sig tillbaks, trappar ner och gör bara det som känns kul och givande.

### 22-35 år:

Förvaltar sin status och sitt varumärke. Kör en del tävlingar men inte så många.

Kör inte fler tävlingar än nödvändigt för att kunna kvala till OS.

Eller så jobbar man hårt för att fortsätta utvecklas och inte stagnera.

Fortsätter att tävla på högsta nivå.

Har stora delar i viktiga filmer.

Engagerar sig i de yngre åkarna och bidrar till sportens exponering och återväxt.

**35 år-:**

En gång snowboardåkare alltid snowboardåkare.

Får barn, dags för nästa generation snowboardåkare.