

# Snow-Boarden

## Was ist Snow-Boarden?

Snow-Board ist Englisch.

Es wird so aus-gesprochen: Sno Bord

Das bedeutet: Schnee-Brett.

Das Snow-Board ist ein Brett.

Damit fahren die Menschen auf dem Schnee:

- Einen Berg hinunter
- und um Hindernisse herum.

Oder sie machen **Kunst-Stücke**.



**Kunst-Stücke** sind besondere Bewegungen.

Zum Beispiel:

- Ein Mensch springt mit seinem Snow-Board hoch.
- Oder er dreht sich mit seinem Snow-Board in der Luft.



## Was beim Snow-Boarden gemacht wird:

Zum Snow-Boarden gehören diese Sport-Arten:

- Free Style

Das wird so aus-gesprochen: Fri-Steil

Das bedeutet: Jeder Mensch kann so fahren, wie er möchte.

Und die Menschen machen viele Kunst-Stücke.

- Alpin

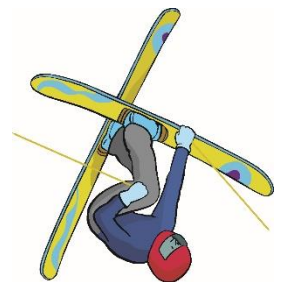
Das bedeutet:

Die Menschen fahren sehr schnell einen Berg hinunter.

Dabei müssen sie links und rechts um Hindernisse herum-fahren.

In schwerer Sprache heißt das Slalom.

Slalom gibt es auch für Menschen mit Behinderung.



- Snow-Board-Cross

Cross wird so aus-gesprochen: Kross

Beim Snow-Board-Cross fahren 4 Menschen auf einer Strecke mit Hindernissen.

Das sind zum Beispiel:

- Kurven
- und Rampen.

Dabei müssen die Menschen springen.

Snow-Board-Cross gibt es auch für Menschen mit Behinderung.

Aber sie fahren dann allein auf der Strecke.



### So können alle beim Snow-Boarden mit-machen

Wenn Menschen eine **Prothese** haben:

Dann können die Snow-Board-Schuhe um-gebaut werden.

Dann passen sie gut mit der Prothese zusammen.



Eine **Prothese** ist ein Ersatz für ein Körper-Teil:

Wenn der Mensch das Körper-Teil nicht hat.

Es gibt verschiedene Prothesen.

Zum Beispiel:

- Bein-Prothesen
- Und Arm-Prothesen.



Wenn Menschen ihre Beine nicht bewegen können:

Dann gibt es besondere Hilfs-Mittel.

Damit können die Menschen besser stehen.

Beim Snow-Boarden müssen die Menschen gut stehen können.

Und sie müssen ein gutes **Gleichgewicht** haben.

Die Menschen müssen mit einem **Lift** den Berg hoch-fahren.

Das ist in einem **Sessel-Lift** besonders einfach.



### Gleichgewicht bedeutet:

Menschen fallen nicht so leicht um.

Wenn Menschen ein gutes Gleichgewicht haben:

Dann können sie zum Beispiel gut auf einem Balken laufen.

Sie fallen dabei nicht runter.

Ein **Lift** ist so etwas wie eine Seil-Bahn.

Der Lift bringt die Menschen auf einen Berg.

In einem **Sessel-Lift** können sich die Menschen hinsetzen.



### Was ihr für Snow-Boarden braucht

- 1 Snow-Board,
- 1 Helm,
- 1 Rücken-Schutz
- und vielleicht besondere Hilfs-Mittel.



### Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

