

Snowboard – Könnler

Kicker - Straight Airs

Beschreibung

Ein souveräner Basissprung (Straight Air) über Kicker ist die Grundvoraussetzung für alle weiteren Tricks. Aus diesem Grund sollte dieser von allen SuS beherrscht werden. Die Basics zum Kickerspringen wurden bereits in der Lernebene blau beschrieben. Die grundlegende Technik lässt sich auch auf größere Kicker übertragen. Jedoch verändern sich wichtige Aspekte:

1. Geschwindigkeit, Flugweiten und -höhen
2. Entwicklung größerer Kräfte, die der SuS kompensieren und erzeugen muss.
3. Psychischer Anspruch

Auf diese müssen die SuS vorbereitet werden.

Übungen:

- **Schnelle Straightlines:** Eine gute und schnelle Straightline fahren zu können verschafft ein Sicherheitsgefühl und macht riesigen Spaß. Dies kann einfach im umliegenden Gelände mit ähnlicher oder unterschiedlicher Neigung erfahren werden. Einfach tief und locker stehen und das Brett flach in die Falllinie stellen. Mit dem Gewicht etwas mehr über dem hinteren Fuß stehen gibt dem Brett mehr Führung bei hohen Geschwindigkeiten. Der Oberkörper beschreibt dieselbe Linie wie das Brett (vordere Hand über der Nase und hintere über dem Tail).
- **Simulierter Big Air:** Um hier noch mehr Sicherheit für den bevorstehenden Sprung zu erreichen, bietet es sich an, einen Sprung aus voller Fahrt zu simulieren. Die SuS sollen den eigentlichen Sprung vor dem geistigen Auge visualisieren. Als Simulation des Sprungs dient ein einfacher Ollie. Nach dem Ollie soll allerdings nicht sofort gebremst, sondern die Straightline noch für einige Meter fortgesetzt werden.
- **Schätzen:** Um eine genaue Vorstellung von dem Sprung, der einem bevorsteht, zu bekommen, sollte man zunächst den Kicker von der Seite betrachten und dabei von allen einschätzen lassen, wie weit die optimale Flugweite ist und wie hoch der Luftstand sein könnte.
- **Anfahrtspunkt:** Bei kleinen Kickern hat ein diesbezüglicher Fehler kaum Folgen. Bei einer längeren Flugweite oder einer größeren Flughöhe können sich Fehler jedoch schnell potenzieren. Daraus folgt, dass man eine genaue Anfahrtsposition wählen muss, die zu der zu überwindenden Flugweite passt. Der SuS entscheidet sich für einen Anfahrtspunkt und fährt von dort aus Schuss, bremst aber im ersten Versuch vor dem Kicker ab oder fährt daran vorbei. Anschließend soll er ein Gefühl entwickeln, ob die Geschwindigkeit vom gewählten Punkt ausreichend oder unpassend gewesen wäre.
- **Straight Airs:** SuS springen mehrere Straight Airs in kompakter Position.

Variationen

Switch Straight Air springen.

Voraussetzungen

Flüssiges Kurvenfahren mit einer ständig bewegungsbereiten Position

Lernziele

Funpark – Kicker – **Straight Airs**

Hinweise

- Entschlossenheit ist das Mittel zum Erfolg! Der Start ist der „Point of no Return“!
- Der Anfahrtpunkt kann bei jedem SuS je nach Gewicht, Material variieren.

Weiterführende Literatur

Lehrplan:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2012\): DSV-Lehrplan Snowboard. Planegg.](#)

Ringbuch für die Praxis:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2016\): Unterrichten leicht gemacht - Snowboard, Band 1-3. Planegg](#)

DSLVL-Lehrplan „Snowboarden einfach“ 178 - 181