

## Snowboard – Experten

# Kicker - Spins

### *Beschreibung*

Die einfachsten Drehungen am Kicker sind FS 180 und BS 180. Genaugenommen sind das noch gar keine „echten“ Spins, da man 180er über ein reines Verdrehen von Oberkörper gegen Unterkörper erreichen kann. Damit drehst du dich bei diesem Trick nicht komplett um deine Längsachse. Kontrollierte 180 sind die Voraussetzung für das Gelingen jeder anderen Drehung.

Es gibt zwei grundsätzlich verschiedene Mechanismen, um einen 180 zu springen.

Eine Möglichkeit, das Brett um 180° zu drehen, ist das **Vorausdrehen**. Beim FS 180 fährst du in einer Minusposition an. Auf dem Kicker rotiert der Oberkörper in eine Plusposition. Dadurch dreht das Brett nach Verlassen des Schnees mit. Oberkörper und Unterkörper drehen während der Flugphase nahezu gleichzeitig. Die Landung erfolgt bei diesem Mechanismus in einer neutralen Position.

Die zweite Möglichkeit ist das **Gegendrehen**. Hierbei fährst du für einen FS 180 in einer Plusposition an. Sobald du den Schneekontakt verloren hast, drehst du in eine Switchplus Position. Gleichzeitig rotiert das Brett in die entgegengesetzte Richtung. Die Landung erfolgt bei diesem Mechanismus in einer verdrehten Position.

Bei beiden Drehmechanismen ist das richtige Timing extrem wichtig. Ein komplettes Vorausdrehen erreichst du nur, wenn die Aktion noch auf dem Absprung stattfindet. Ein komplettes Gegendrehen erreichst du nur, wenn die Aktion erst in der Flugphase stattfindet.

### **Übungen:**

- Springe switch Ollies auf der Piste und lande dabei sauber.
- Spring auf der Piste 180 und teste dabei beide Mechanismen.
- Beim Vorausdrehen zeigt die hintere Hand zu Beginn nach hinten und am Ende nach vorne.
- Beim Gegendrehen zeigt die hintere Hand zu Beginn nach vorne und am Ende nach hinten.
- Springe zunächst weniger als 180° und rutsche den Rest aus.
- Verzögere die Drehung in der Luft leicht und drehe erst kurz vor der Landung.
- Richte beim Vorausdrehen in der Landung den Blick zum Berg.

360, 540 und alle weiteren Drehsprünge basieren auf denselben Drehmechanismen wie der 180. Der einzige Unterschied ist, dass man hierfür nicht mehr plan auf den Kicker anfährt, sondern mit einem sogenannten Setupturn. Außerdem wird die Aktion mit einer größeren Intensität durchgeführt.

### Übungen:

- Rutsch die 360 auf der Piste!
- Springe 360 auf der Piste und verringere dabei den Rutschanteil!
- Springe 180 am Kicker!
- Steigere den Umfang der Drehbewegung.
- Steigere die Intensität der Drehbewegung im Absprung, so dass deine 180 überdrehen.
- Nimm dir vor, die 360° mit dem Kopf zu drehen.
- Drehe mit deinen ausgestreckten Armen in einer Ebene parallel zum Boden.
- Versuche, mit dem Blick möglichst früh die Landung zu fixieren.
- Setze dein Board in der Landung möglichst plan und in Falllinie auf, indem du zu viel/wenig Rotation durch ein Gegendrehen in der Landung kompensierst.

### Voraussetzungen

Straight Air, Grabs, 180er auf der Piste, switch landen/abspringen.

### Lernziele

Funpark – Kicker – **Spins**

### Hinweise

Du solltest beim Üben auf das Timing achten und zunächst Grab und Bone deutlich hintereinander setzen.

Lernhindernis:

- FS: Du drehst zu wenig und landest auf der Backsidekante
  - Abhilfe: Nutze den Mechanismus Vorausdrehen. Die in der Anfahrt hintere Hand soll in der Luft auf den Landepunkt zeigen und dein Blick geht in der Luft zum Kicker.
- BS: Du drehst zu wenig und landest auf der Frontsidekante
  - Abhilfe: Nutze den Mechanismus Gegendrehen. Fahre in einer deutlichen Minusposition an und drehe das Brett möglichst spät in der Luft.

### Organisation

Die SuS befahren den Kicker immer einzeln und auf Abruf.

### *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“](#)