

## Snowboard – Experten

# Kicker - Bones

### *Beschreibung*

Bones bedeutet, ein Bein während des Sprungs durchzustrecken. Dieses Gefühl kennst du bereits vom Nose- und Tailgrab. Es kann jedoch als Styleelement mit jedem Grab kombiniert werden.

### **Übungen:**

- Führe die Aktion in den Beinen durch bevor du den Grab setzt.
- Greife ans Brett und strecke erst dann ein Bein durch. Das Gefühl wird sich dadurch noch deutlich verstärken.
- Variiere Grabs, die du mit einem Bone kombinierst.
- Kombiniere Grab, Bone und Drehung.

### *Voraussetzungen*

Straight Air, Grabs.

### *Lernziele*

Funpark – Kicker – **Bones**

### *Hinweise*

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

### *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](#)

[DSLV-Lehrplan „Snowboarden einfach“](#)