

Snowboard – Fortgeschrittene

Kicker - Basics

Beschreibung

Der Basic Jump ist der erste gerade Sprung über einen Kicker, bei dem sich die vier dargestellten Phasen unterscheiden lassen. Entscheidend und charakteristisch hierbei ist die neutrale Position. Du darfst dabei auch etwas tiefer gehen.

Bei der Anfahrt auf den Kicker fährst du gerade ohne Kurven auf den Kicker zu. Dabei nimmst du eine neutrale und bewegungsbereite Position ein. Dein Blick geht in Fahrtrichtung und fixiert den Absprungpunkt. Fahre mit mittlerer Körperspannung über den Kicker. Drücke dich ein wenig aus den Sprunggelenken ab (nicht zu viel), um eine ruhige Flugphase zu erreichen. Während der Flugphase richtest du den Blick auf die Landung und bleibst in einer kompakten, neutralen Position. Federe die Landung durch Beugen der Beine ab. Fahre erst noch einige Meter geradeaus, bevor du abbremsst

Vorübungen:

Im Stand:

- Nehme Die Position im Stand ein.
- Springe hoch, federe die Landung weich ab und friere die Position ein.
- Springe im Stand und setze in der Luft zu einem Trick an. Nimm trotzdem eine tiefe Minusposition beim Landen ein.

In der Schussfahrt:

- Drücke dich ganz leicht ab und auf lande auf beiden Beinen.
- Drücke dich leicht über die Ballen ab und lande leicht auf den Ballen.
- Lande lautlos wie eine Katze.
- Springe möglichst hoch und lande trotzdem leise.
- Springe an einer Markierung ab.
- Fahre ab der ersten Markierung Schuss und springe an der zweiten ab, um die Anfahrt zu üben.
- Springe über eine Markierung.
- Nutze Bodenwellen als Markierung und zum Absprung.

Übungen:

- Fahre nach der Landung bis zur vorgegebenen Markierung weiterhin Schuss.
- Bremse nach der Landung bewusst auf der Frontside.

Hilfsmittel

- Seile
- Thera-Band
- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Schussfahrt

Lernziele

Easy Funpark – Kicker – **Basics**

Hinweise

- Die ersten kleinen Sprünge übst du mit deinen SuS zunächst auf der Piste oder an einer Welle, bevor du an einen kleinen Kicker gehst.
- Wenn du mit deinen SuS einen ersten kleinen Kicker baust, achte darauf, dass das Gelände flach ist und du ihn genau an der Falllinie ausrichtest.
- Überprüfe und korrigiere ständig die Position deiner SuS.
- Wähle einen Startpunkt, von dem aus deine SuS ohne Kurven anfahren können und dabei den Landepunkt genau treffen.

Organisation

Die SuS befahren Kicker, kleine Schanzen oder Wellen 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“](#) Seite 96 - 99