

Snowboard – Fortgeschrittene

Kicker - Grabs

Beschreibung

Wurden die ersten Sprünge über Bodenwellen, kleine Schanzen und Kicker erfolgreich absolviert, können Grabvariationen mit eingebaut werden. Die Flugphase wird mit Grab stabiler, der Sprung leichter zu kontrollieren und natürlich stylicher. Diese zwei Varianten können beim Einstieg in diese Thematik schnell erlernt werden:

- Mutegrab: Bei diesem Sprung greift die vordere Hand zwischen den Bindungen an die FS-Kante.
- Indygrab: Bei diesem Sprung greift die hintere Hand Hand zwischen den Bindungen an die FS-Kante.

Übe die zwei Grabvarianten in der schon gewohnten Lernumgebung des Basic Jump!

Variationen

Durch optisches oder akustisches Signal wird erst in der Anfahrt definiert, welcher Grab gemacht werden soll (Auf den Zuruf „Stumm“ Mutegrab, auf den Zuruf „Indianer“ Indygrab).

Voraussetzungen

Schussfahrt

Lernziele

Easy Funpark – Kicker – Graps

Hinweise

Die ersten kleinen Sprünge mit Grab 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 128](#)