

Snowboard – Könner

Kicker - Nose- & Tailgrab

Beschreibung

Beim Nosegrab greift die vordere Hand an die Nase des Bretts. Wie alle Grabs kannst du auch diesen vorher im Sitzen oder Liegen versuchen. Du führst das Brettende zur bereits vorher positionierten Hand, indem du das hintere Bein streckst und gleichzeitig das vordere Bein beugst.

Alle Grabs lassen sich im Sitzen oder Liegen ausprobieren um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie sich die Position anfühlt:

- Wie weit musst du die Knie beugen?
- Wohin geht die Hand?

Wichtig ist hierbei, dass sich immer das Brett zum Körper bewegt. Der Oberkörper bleibt weitgehend aufrecht und der Kopf bleibt oben, da sonst später in der Luft die Gefahr besteht, aus der Achse zu Kippen.

Lernhindernis: Der SuS streckt in der Luft das hintere Bein nicht durch und versucht durch Beugen des Oberkörpers ans Brett zu kommen.

Abhilfe: Als Vorübung für einen Nosegrab am Kicker eignet sich ein Tailblock, um die Bewegung der Beine in der Luft zu trainieren. Dazu springst du auf ebener Piste mit einem deutlichen Ollie ab und sobald du in der Luft bist, streckst du das hintere Bein und beugst das vordere Bein, so dass die vordere Hand mühelos an die Nase kommt.

Beim Tailgrab greift die Hintere ans Tail. Der Tailgrab ähnelt dem Nosegrab, da auch wieder ein Bein gestreckt und das andere gebeugt wird, um ans Brett zu gelangen. Allerdings liegt nun die Schwierigkeit darin, dass der Grab nicht in Blickrichtung stattfindet.

Variationen

Switch Nose- & Tailgrab

Voraussetzungen

Basic Jump, Kicker mit 4 Meter Flugweite.

Lernziele

Funpark – Kicker – **Nose- & Tailgrab**

Hinweise

- Lernhindernis: Der SuS kommt nicht mit der Hand ans Tail, sondern nur an die hintere Bindung: Das vordere Bein deutlicher durchstrecken, bevor der Grab kommt.
- Beim Sprung mit Nosegrab ist es wichtig den Grab früh genug wieder zu lösen, damit du genug Zeit hast, das vordere Bein wieder zu strecken und die Landung abzufedern.
- Zieh das vordere Bein nicht nur an, sondern drehe das vordere Knie nach innen. Dadurch kommt die Nose noch näher zum Körper.

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“ 128 - 130