

Freestylesport – Freeski: Berg – Park: Kicker Rotationen

Dieser Clip zeigt die ersten Spins (Rotationen) auf dem Schnee und gibt zahlreiche Tipps zur Auslösung, Drehung und Landung vom «one eighty» zum «five forty».

Der einfachste Spin ist der «one eighty» (180 Grad): Bei der Auslösung nicht zu fest Schwung holen. Die Rotation wird mit dem Kopf, den Armen und dem Oberkörper auf dem Absprung des Kickers die Rotation ausgelöst.

Sobald der Schüler in der Luft ist, wird die Rotation auf die Beine und Skier weitergeleitet. Gegen Ende der Flugphase soll die Landung angepeilt werden.

Tip: Den «one eighty» auf verschiedenen Kickern und auf beiden Seiten ausprobieren und einen Grab wagen, bevor man sich an den «three sixty» heran wagt.

Beim «three sixty» benötigt man bei der Auslösung mehr Schwung.

Die Gorilla-Style Position (tief, breitbeinig) verhilft dazu, nicht in Rücklage zu geraten. Die Landung soll so früh wie möglich gesehen werden.

Um schneller rotieren zu können, muss bei der Auslösung zum «five forty» noch mehr Schwung geholt werden. Was nun folgt, kennen die SuS aus allen vorhergehenden Rotationen: nach einem «three sixty» fängt alles wieder von vorne an. Die Switch-Landung kennen sie vom «one eighty».

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO