

Swiss-Ski Skills – Snowboard – F2 Bronze: Ollie/ N'Ollie auf der Piste

Mit dieser Übung trainieren die Kinder Absprung, Landung und Weiterfahrt Fullbase: Der Absprung ist leicht über hinteres/vorderes Bein sichtbar. Die N'Ollie-Bewegung wird angedeutet.

Aufbauende Übung

- Im Stand Bewegung ohne/mit Brett üben. Bild von Fechter im Angriff (Ollie), von Sprung nach vorne (N'Ollie)
- Auf dem Tail wippen und Brettspannung fühlen. Von belastetem Bein abspringen
- Bei leichtem Gefälle Ollie/N'Ollie von Fullbase springen. Mit vorderer Hand/hinterer Hand an einem unsichtbaren Seil das Brett hochziehen, dann von belastetem Bein abspringen
- Olliebewegung ausführen wie ein Delphin, der aus dem Wasser springt und flach aufs Wasser klatscht
- Wie ein Pferd, welches über ein Hindernis springt. Die ReiterIn gibt dem Pferd vor dem Hindernis mit der hinteren Hand einen Klaps auf das Gesäss (Tail)

schwieriger

- Lautlos landen wie eine Feder. Bei Landung sehr tief in die Knie gehen. Oberkörper bleibt aufrecht
- Hügel auf Piste als Absprunghilfe benutzen
- Über Schneebälle springen oder sie bei der Landung mit der Fullbase zerdrücken
- Mit Ollies/N'Ollies eine gestrichelte Linie (Fullbase) in den Schnee zeichnen
- Auf Kommando von PartnerIn abspringen (z.B.: «Hoo – Hopp»)
- Ollie/N'Ollie in der Traverse von Zehen- und Fersenkante abspringen

Wettkampfform

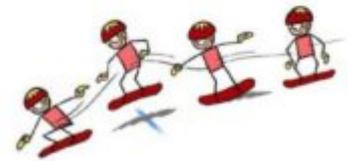
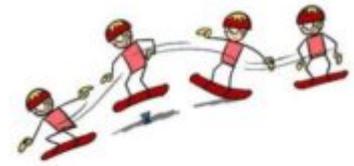
- Brett oder Schuhe berühren in der Luft
- Wer macht den höchsten Ollie? Evtl. Hilfsmittel zum Überspringen nutzen
- 5 Ollies/N'Ollies nacheinander in Falllinie fahren. Auch im Pulverschnee
- Das Brett biegt sich durch beim Absprung. Flex wird ausgenutzt. Kontrolle mit Video

- **Aufwärmen/Einfahren:** Einfahren mit viel Beugen/Strecken in den Beinen und der Hüfte, beidbeinige Absprünge und Wheelies. Lehrperson fährt vor, alle fahren die selben Formen nach
Hilfsmittel: Pistenunebenheiten nutzen, über Schneebälle, Handschuhe der

Lehrperson oder andere Hilfsmittel springen

Parcours Ollie/N'Ollie

In Falllinie 3 × Ollie über Bäseli oder kleine Schneehaufen und 3 × N'Ollie über Linie ausführen. Brettspannung beim Absprung ausnutzen, Hindernis ohne Berührung überspringen und fullbase landen.



Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO