

# Freestylesport – Freeski: Berg – Park: Kicker

**Es gibt viele verschiedene Grabs. Die Grundlagen, um diese zu erlernen, werden mit folgenden Übungen erarbeitet.**

Für die Anfahrt braucht es die richtige Geschwindigkeit. Tipp: am besten beachten, von wo andere Fahrer Anlauf nehmen. Es ist wichtig, den Kicker gerade anzufahren und aktiv abzuspringen, um eine bessere Kontrolle in der Luft zu haben. Die Arme vor dem Körper halten, um nicht in Rücklage zu geraten.

Erst dann langsam strecken, wenn man sich sicher fühlt. Dabei wieder eine leicht gebeugte Haltung einnehmen, um die Kräfte abzufedern, die bei der Landung entstehen.

Bei diesem Sprung wird nach dem Absprung eine möglichst kompakte Position eingenommen: Arme nach vorne und unten halten, um nicht in Rücklage zu geraten.

Vom Hocksprung zum ersten Grab (engl. ausgesprochen) ist es nicht mehr weit: Versuchen, mit der Hand den Skischuh zu berühren. Wenn das klappt, kann man ein wenig weiter hinunter greifen und den Ski unterhalb des Schuhs halten.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**