

## Freestylesport – Freeski: Halle – Kicker

**Nach dem Erarbeiten der Basics auf dem Trampolin und dem Foampit, können die SuS nun erste Sprünge vom Kicker ausprobieren. Wichtig: Schutzausrüstung tragen!**

Den Sprung gerade anfahren. Immer mit einfachen Sprüngen beginnen, wie z.B. dem Strecksprung. Sobald ein Gefühl für den Kicker entwickelt wurde, können die zuvor auf Trampolin und Foampit erlernten Rotationen eingebaut werden.

Mit der nötigen Übung werden die SuS ein Gefühl dafür entwickeln, wie stark sie auslösen müssen, um die Rotation in der Airtime, die zur Verfügung steht, zu Ende zu führen.

**Bemerkung:** Auf dem Kicker sind die SuS viel grösseren Fliehkräften ausgesetzt. Deshalb ist es enorm wichtig, dass sie Helm, Rückenpanzer und Handschuhe tragen.

---

Quelle: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**