



Herzlich Willkommen Modul Motorik Freestyle





Inhalt

- Rotations Sprünge
- Half Pipe



Rotations sprünge



Methodik/Didaktik



Rotationssprünge: Sprungablauf:

Anfahrt – Absprung – Flugphase – Landung

Übungen zum Erlernen!

- Walzer
- 180
- Switch
- usw...



Rotieren = Orientieren!

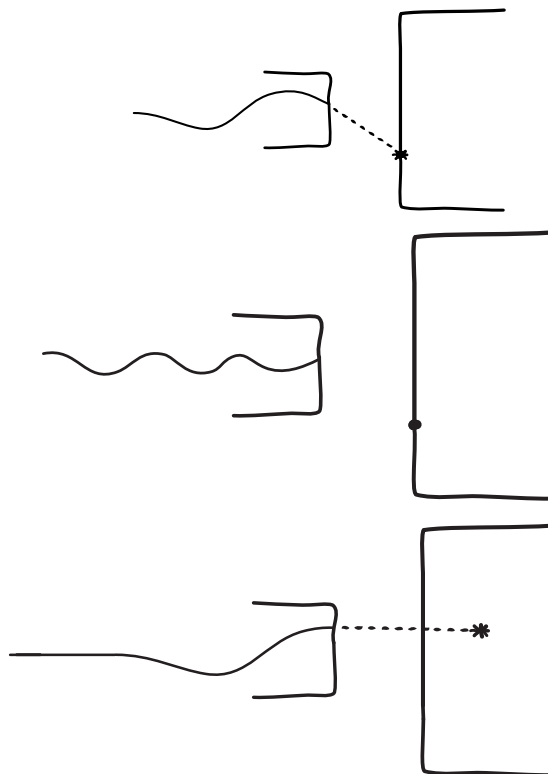


Methodik/Didaktik



Rotationssprünge: Anfahrt – Absprung

- Wind Up (Verdrehen des Rumpfes entgegengesetzt der Rotationsrichtung)
- Set Up Turn (Board zeigt ins Tal und ist leicht aufgekantet)



Traveln

Zu viele Kurven

Perfekt



Methodik/Didaktik

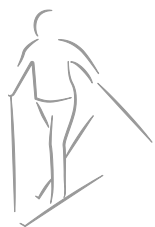


Rotationssprünge: Flugphase

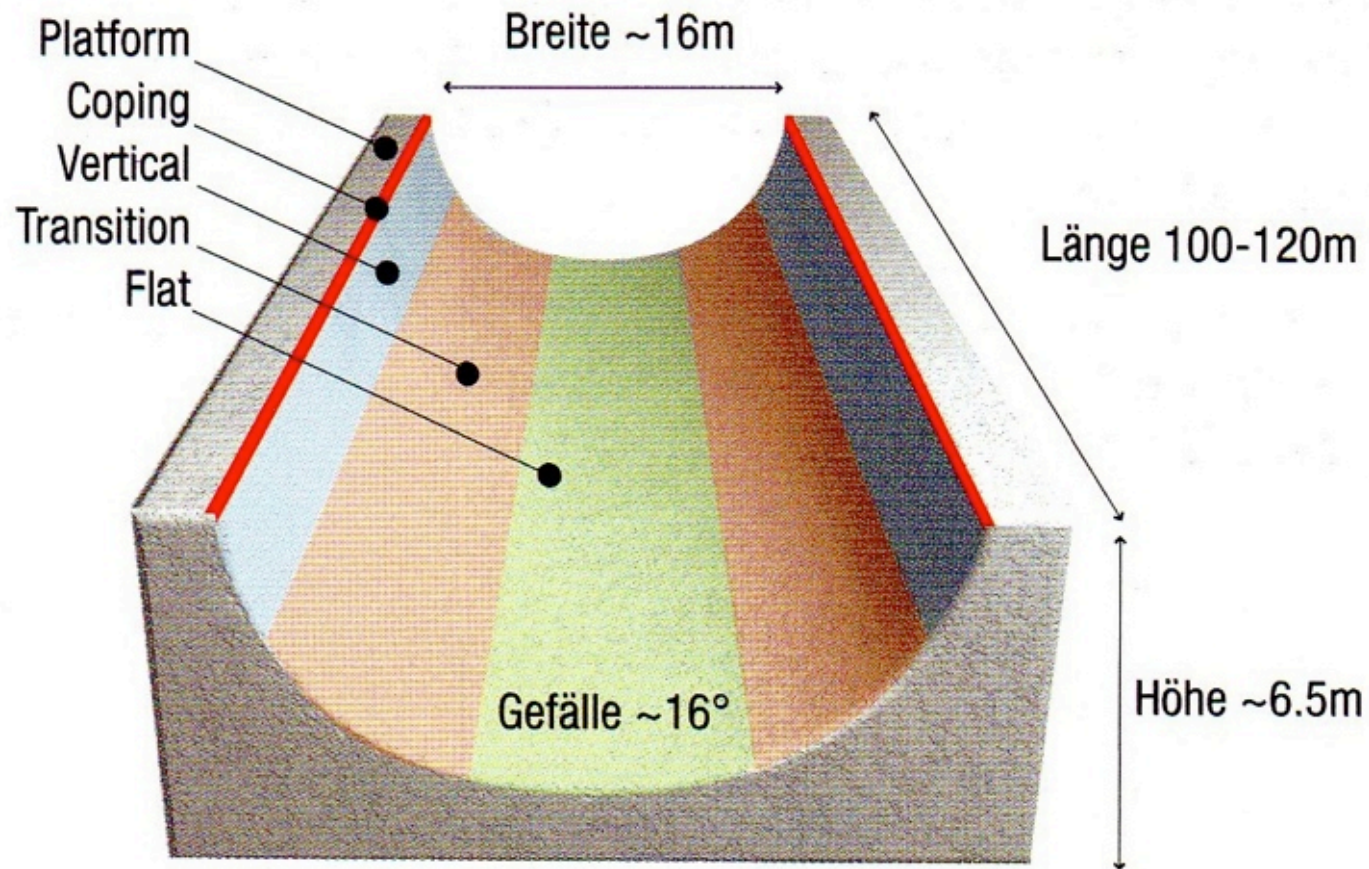
- Kopfsteuerung (Der Kopf ist ein Stück voraus)
- Komplette Körperbewegung (initiiert durch Hüfte, Knie und Sprunggelenk)
- Kompakte Position
- Unterstützung der Rotation durch Grabs



Halfpipe



Maße



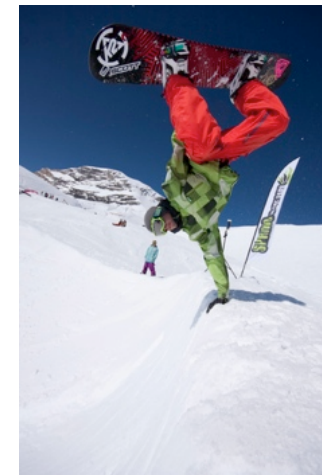
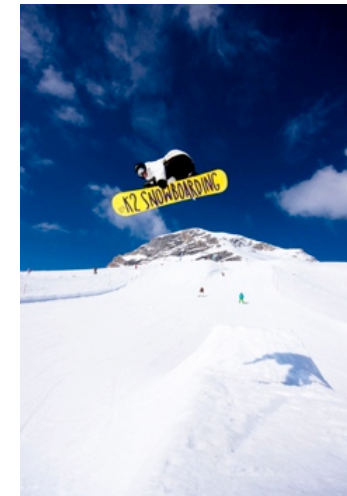
Grafiken: Outdoor Praxis Snowboard vom Bruckmann Verlag



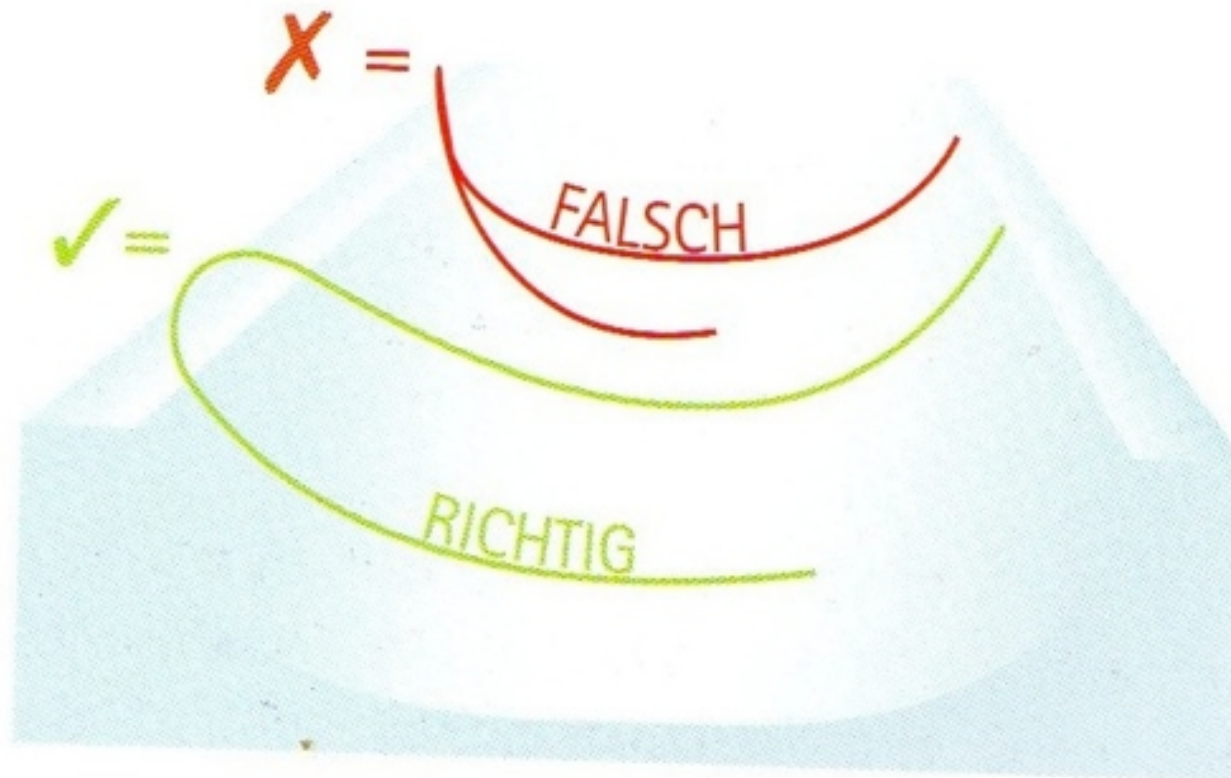


Airs

- Indy
- Meloncholly
- Lien
- Method
- Stiffy
- Stalefish
- Mute
- Slob
- Seatbelt
- Chicken Salad
- Roast Beef
- Taipan
- Canadian Bacon
- Japan Air
- Rocket Air
- Crail
- ...



Basisrun



Grafiken: Outdoor Praxis Snowboard vom Bruckmann Verlag





Merci für die Aufmerksamkeit

