

Snowboard – Experten

Box/Rail - Seitliches Anspringen

Beschreibung

Das Railfahren stellt ganz ähnliche Herausforderungen an dich wie das Boxfahren. Hier kannst du genau dieselben Tricks wie auf der Box machen. Im Unterschied zum Boxfahren besteht die Gleitfläche des Obstacles hierbei aber meist aus Metall und ist nicht mehr eine breite Ebene. Somit ist ein größeres Maß an Präzision gefragt wenn es darum geht, das Rail zu bewältigen. Dazu kannst du auf dem Weg zum Park einige Vorübungen einbauen. Versuche, auf gezeichneten Linien zu fahren. Pistenstangen oder Seile sind ideale Hilfsmittel, um Rails zu imitieren und sich an die schmale Gleitfläche zu gewöhnen.

Übungen:

- Spring switch Ollies auf der Piste und lande dabei sauber.
- Spring auf der Piste 180 und teste dabei beide Mechanismen.
- Beim Vorausdrehen zeigt die hintere Hand zu Beginn nach hinten und am Ende nach vorne.
- Beim Gegendrehen zeigt die hintere Hand zu Beginn nach vorne und am Ende nach hinten.
- Springe zunächst weniger als 180° und rutsche den Rest aus.
- Verzögere die Drehung in der Luft leicht und drehe erst kurz vor der Landung.
- Richte beim Vorausdrehen in der Landung den Blick zum Berg.

360, 540 und alle weiteren Drehsprünge basieren auf denselben Drehmechanismen wie der 180. Der einzige Unterschied ist, dass man hierfür nicht mehr plan auf den Kicker anfährt, sondern mit einem sogenannten Setupturn. Außerdem wird die Aktion mit einer größeren Intensität durchgeführt.

Seitliches Anspringen von Rails und Boxen:

Wenn du dich an die schwierigeren Lines im Park wagst, findest du viele Rails und Boxen, die so eingebaut sind, dass du sie nicht mehr frontal anfahren oder anspringen kannst. Dadurch wird der Aufgang ein bisschen anspruchsvoller.

Beim seitlichen Anspringen unterscheidet man den Frontside und den Backside Aufgang. Beim Frontside Anspringen ist der Blick zum Obstacle gerichtet. Du springst von der Frontsidekante ab. Analog dazu springst du beim Backside anspringen mit dem Rücken zum Obstacle von der Backsidekante ab.

Zunächst solltest du Vorübungen auf der Piste als Gewöhnungsübungen einsetzen. Auch im Park selbst lassen sich an den Obstacles Vorübungen integrieren, bevor du sie tatsächlich anspringst.

Vorübungen:

- Ollies aus Straightfahrt (kompakte und stabile Position nach Abdruck).
- Auf Seil/gezeichnete Linie springen.
- Überspringe das Obstacle (Transfer von links nach rechts).
- Springe seitlich am Obstacle vorbei (Höhe des erforderlichen Ansprungs checken).
- Obstacle tappen oder bonken.
- Setze dein Brett aufs Rail auf aber den Körperschwerpunkt über das Rail.

So lässt sich Schritt für Schritt der erste 50/50 erarbeiten. Aus einem kurzen Kontakt mit sofortigem Wiederabdruck (Tap) bis hin zu einem Kontakt mit dem Board bis zum Railende.

Voraussetzungen

Straight Air, Grabs.

Lernziele

Funpark – Kicker – **Bones**

Hinweise

Du solltest beim Üben auf das Timing achten und zunächst Grab und Bone deutlich hintereinander setzen.

Organisation

Die SuS befahren den Kicker immer einzeln und auf Abruf.

Weiterführende Literatur

Lehrplan:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2012\): DSV-Lehrplan Snowboard. Planegg.](#)

Ringbuch für die Praxis:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2016\): Unterrichten leicht gemacht - Snowboard, Band 1-3. Planegg](#)

[DSLV-Lehrplan „Snowboarden einfach“](#)