

## Snowboard – Experten

# Box/Rail - Lipslide

### *Beschreibung*

Der Lipslide ist der große Bruder des Boardslides. Hier hebst du dein Tail beim Aufgang über das Obstacle, um in den Slide zu gelangen.

### **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.

### **Anfahrt:**

Ruhige und geradlinige Anfahrt. Schultern leicht in Fahrtrichtung gedreht. Der Blick ist zum Ende des Obstacles gerichtet. 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:

### **Aufgang:**

Die Frontside Rotation im Absprung von Frontside Kante leitest du über ein leichtes Gegendrehen ein. Drück dich etwas höher als gewohnt ab, um ein Einhaken des Tails zu verhindern. Setze das Tail über das Obstacle.

### **Trick:**

Halte den Slide in kompakter Position. Blick und vordere Hand sollten in Fahrtrichtung zeigen.

### **Vorübungen auf der Piste:**

- Ollies
- Frontside 90 to Noseslide.
- Wenn du die Transition nach oben fährst, musst du am hinteren Fuß. genauso viel Druck spüren, wie am vorderen.
- Fahre die Spurlinie aus, wie wenn du durch eine Steilkurve fährst.
- Fahre möglichst geschnitten durchs Flat.
- Stelle das Brett in der Transition möglichst flach (kleiner Aufkantwinkel).
- Versuche, in der Transition einen Meter parallel zur Coping auf planem Belag zu fahren.

- Nimm deine vordere Hand als Führungshand und zeige mit ihr immer in Richtung deiner gewünschten Fahrlinie.

### ***Voraussetzungen***

Anspringen von Boxen/Rails, Boardslide.

### ***Lernziele***

Funpark – Box & Rail – **Lipslide**

### ***Hinweise***

Stelle dein Highback nach vorne. Damit reagiert das Brett direkter und sensibler. Wähle zunächst eine niedrige Geschwindigkeit.

### ***Organisation***

Die SuS befahren Box/Rail 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](#)

DSLVL-Lehrplan „Snowboarden einfach“ S. 187