

Snowboard – Fortgeschrittene

Box - Nose- & Tailpress

Beschreibung

Der Tailpress baut auf den 50/50 auf. Dabei verschiebst du Knie und Hüfte in Richtung Tail, um die Nose anzuheben. Diesen Trick kannst du natürlich sehr einfach auf der Piste vorbereiten.

- Anfahrt: Fahre wie beim 50/50 ab einem definierten Punkt geradlinig an.
- Aufgang: Lass dich in der Falllinie auf die Box tragen.
- Trick: Verlagere auf der Box dein Gewicht dosiert auf das hintere Bein. Wenn du sicher im Press stehst, kannst du das hintere Bein leicht Strecken, um die Nose noch weiter abzuheben. Bewegungsvorstellung: Schiebe Brett unter dir durch nach vorne.
- Abgang: Gleite im Press bis zum Ende der Box. Drück dich leicht vom hinteren Bein ab und verlagere vor der Landung das Gewicht so, dass du mit beiden Beinen gleichzeitig landest.

Der Nosepress funktioniert genauso wie der Tailpress. Dabei verlagerst du das Gewicht auf das vordere Bein und das Tail hebt ab.

Vorübungen auf im Stand:

- Gehe mit Brett im "Duckwalk"!
- Suche den Druckpunkt auf deinem Tail!
- Winkelkampf: Wer schafft den höchsten Press?
- Experimentiere mit dem Druckpunkt!
- Taktil: Spüre den Druck seitlich am Schuh!

Vorübungen auf der Piste (während der Fahrt):

- Fahre mit möglichst planem Brett in der Falllinie auf dem Tail.
- Ziehe die Nose aus dem Schnee!
- Wettkampf – Wer hält den Press bis zur nächsten Pistenstange?
- Versuche dich auf deinem Tail abzusetzen oder abzustützen!

Variationen

Wenn du sicher genug bist, kannst du beim Aufgang direkt in den Tailpress springen.

Voraussetzungen

50/50 auf der Box, Nose-/Tailpress auf der Piste.

Lernziele

Easy Funpark – Box – **Nose- & Tailpress**

Hinweise

Lernhindernisse:

- Press wird nicht gehalten: Versuche den Druck langsam und gleichmäßig aufzubauen. Mit einem weichen Rockerbrett wirst du erfolgreicher sein, als mit einem harten Camber Board. Übungen: Verbessere den Press im Stand und auf der Piste; Strecke das hintere Bein leicht, um das Tail weiter aus dem Schnee zu heben.
- Brett dreht sich aus der Fahrtrichtung: Häufig wird durch eine Drehbewegung des Oberkörpers eine Rotation auf das Board übertragen. Fahre mit einer leichten Plusposition an und halte diese während des gesamten Tricks bei. Übungen: Bewegungsvorstellung: „Seilzug“ damit der Oberkörper nicht aus der Achse kommt; Übe die Pressbewegung auf einem ebenen Pistenstück; Mache Mobilisationsübungen für die Hüfte (z. B.: Shifty-Bewegung) um ein Gefühl für eine stabile und funktionelle Position zu erlangen; Zur Geschwindigkeitsregulation während der Anfahrt solltest du Speedchecks üben.

Wenn du sicher genug bist, kannst du auch mit einem Ollie den Trick beenden. Durch den Einbau von koordinativen Übungen während der Trickphase kannst du spielerisch auf der Box erweitern.

Organisation

Die SuS befahren die Box 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“ Seite 134