

Freestylesport – Freeski: Berg – Park: Rail

Das Sliden auf einem Rail erfolgt nach dem gleichen Prinzip, wie auf der Box. Dieser Clip zeigt die nötigen Schritte.

Der Beginn erfolgt am besten mit einer Stange, die im Boden eingelassen ist. Damit können Stürze besser kontrolliert und dadurch die Verletzungsgefahr reduziert werden.

Das Sliden eines Rails folgt dem gleichen Prinzip wie bei der Box. Das Balancieren ist jedoch durch die geringe Kontaktfläche der Skier mit dem Rail schwieriger. Ein Rail verzeiht keine Fehler!

Deshalb ist es ganz wichtig, auf dem Rail und bei der Landung eine tiefe Position mit leicht gespreizten Beinen (Gorilla-Position) einzunehmen. Die Skier sind in einem 90-Grad Winkel zur Stange gedreht.

Sobald sich die SuS sicher fühlen, können sie zahlreiche Variationen einbauen. Dabei gibt es keine Einschränkungen und Vorgaben! Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das ist das A und O im Freestyle.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO