

# Freestylesport – Freeski: Berg – Park: Box

**Auf der Box einen Slide durchführen: Dieser Clip zeigt, wie die ersten Versuche aussehen und gibt Tipps zur sauberen Ausführung.**

Vor dem ersten Versuch an einer Box sollten die Kanten der Skier gebrochen werden. Sind sie zu scharf, verkantet man leichter und erhöht dadurch das Sturzrisiko.

Auf die Box zufahren und kurz vor der Box die Skier um 90 Grad drehen. Für mehr Stabilität werden die Beine gespreizt. Der Körperschwerpunkt wird über der Mitte der Skier ausbalanciert.

Der Schwung aus der 90-Grad-Drehung soll mitgenommen und der Körper auf der Box gedreht werden. Die Ausfahrt aus der Box erfolgt switch.

**Bemerkung:** Nicht gegendrehen, sondern lass dich einfach gleiten. Switch up ist eine 180-Grad Drehung auf der Box, die entweder direkt auf der Box «geslidet» oder gesprungen wird.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**