

# Skifahren – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: In stabiler Position über Boxen und Rails sliden

Box- und Rail-Tricks eignen sich – bei der richtigen Wahl des Elements – für alle Niveaus. Eine breite Skistellung mit tiefer Körperposition (Monkey Style) sowie eine moderate Geschwindigkeit ermöglichen ein reibungsloses Gleiten. Dabei können die Ski längs oder seitlich zu dem Element ausgerichtet oder Drehungen darauf durchgeführt werden.

Wahl der Anlagen: Mit einfachen Boxen in der S-Linie im Park starten. Zum Erschweren längere, höhere und schmalere Boxen brauchen.

## Inhaltsverzeichnis



## Boxslider

(Fifty/Fifty (Box))

**Die Kinder und Jugendlichen erfahren das Sliden über verschiedene Obstacles.**

Ihr besichtigt die vorhandenen Obstacles im Team und besprecht die verschiedenen Situationen und mögliche Lösungen für sichere Boxslider. Nachdem sie, wo nötig, mit erleichterten Variationen die ersten Erfolgserlebnisse gesammelt haben, beobachten sich die Kinder und Jugendlichen gegenseitig und tauschen sich aus.

## Variationen

- Über eine harte, im Schnee fixierte Plastik- oder Holzplatte gleiten
- Zuerst nur mit den Schuhen und einer Stange als Hilfsmittel, dann mit den Ski über die Box gleiten
- Die Geschwindigkeit (schnell vs. langsam) und die Körperposition (tief vs. hoch) variieren
- Auf die Box springen und/oder von der Box abspringen
- Konkrete Fragen/Beobachtungspunkte als Basis für den gegenseitigen Austausch formulieren (z. B. War die Körperposition beim Absprung stabil und tief? War die Drehung in der Luft vollständig? Warum (nicht)?)

### Zusatzinformation, Tipp:

- Eine zentrale, stabile und tiefe Körperposition (Monkey Style) erhöht die Sicherheit.
- Parallele und flache Ski (ohne aufzukanten) verhindern das Ausrutschen.

- Besichtige die Boxen sowie die Landungszone vorher.
- Breite, kurze, niedrige und gerade Boxen sind einfacher.

**Material:** Stange

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Putzer

(90° on slide 90° off (Box))

**Die Kinder und Jugendlichen erfahren das Drehen über eine Box.**

Die Kinder und Jugendlichen putzen mit den Skis die Boxen. Dabei durchlaufen sie verschiedene Übungsstationen.

Station 1: über eine imaginäre Box (Linie im Schnee) üben

Station 2: mit einer Stange als Hilfsmittel das Slidegefühl erfahren

Station 3: ohne Hilfsmittel mit kurzer Gegendrehung sliden

Station 4: vorwärts anfahren, 90° on/off springen und switch wegfahren

## Variationen

- Drehrichtung und Sprunganteile variieren
- Verschiedene Obstacles nutzen
- Versetzt anfahren beim 90° on/off

### **Zusatzinformation, Tipp:**

- Breite Skistellung und tiefe Körperposition.
- Das Seitwärtsrutschen (Sliden) auf der Box ist zu Beginn sehr ungewohnt, da der Schneewiderstand fehlt.

**Material:** Äste, Bälle, Plüschtiere, Tücher

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

Quelle: Quelle: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manual Skilanglauf. Kinder und

## Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**