

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

Box- und Railtricks sind mit der richtigen Wahl des Elementes ein tolles Erlebnis. Für erste Versuche sind kurze, breite Boxen und Rails geeignet. Eine stabile Position wird durch ein Brett ermöglicht, welches flach (Fullbase) auf der Box oder dem Rail aufliegt.

Eine stabile Position entsteht durch:

- tief gebeugte Knie
- den Körperschwerpunkt über dem Brett und möglichst nahe an der Box/Rail
- eine moderate Geschwindigkeit, was hilft, die Position bis zum Ende zu halten

## Inhaltsverzeichnis



## Das Dreieck

(Fifty/Fifty (Box))

**Die Kinder und Jugendlichen lernen, in stabiler Grundposition über eine Box zu sliden.**

Die Arme und das Brett bilden ein Dreieck. Die Lernenden fahren so über imaginäre Boxen Fullbase auf der Piste. Danach zeichnen sie abwechselnd zu zweit eine Box in den Schnee, die sie im Dreieck befahren. Anschliessend sliden sie zuerst mit deiner Hilfe und danach eigenständig über die Box.

## Variationen

- Mit Hilfe über die Box ziehen (Griff an vorderer Hand oder an den Schuhen)
- Füsse flach auf der Box spüren
- Lautlos auf der Box und nach der Box landen
- Während des Fifty/Fifty noch tiefer in die Knie gehen
- Gegenseitig zurückmelden, wie die Position ist
- Als Wettbewerb ausführen (Wer kann die coolste/lustigste Position auf der Box einnehmen?)

### Zusatzinformation, Tipp:

- In Grundposition Fullbase anfahren
- Startort so wählen, dass kein Bremsen notwendig ist

- Mit einfacher, kurzer Box mit wenig Fallhöhe starten
- Highbacks nach hinten kippen, um Bewegungsspielraum zu vergrössern

## [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

### **Box putzen**

(Backside Boardslide Box)

**Die Kinder und Jugendlichen erfahren, wie man quer über die Box slidet.**

Die Kinder und Jugendlichen putzen mit dem Snowboard die Boxen. Dafür stellen sie das Brett auf der Box quer. Dabei durchlaufen sie verschiedene Übungsstationen:

- Station 1: über eine imaginäre Box im Stand und auf der Piste üben
- Station 2: mit Hilfestellung das Slidegefühl auf der Box erfahren (Foto)
- Station 3: ohne Hilfestellung mit kurzer Gegendrehung sliden
- Station 4: den Boardslide fahren

### **Variationen**

- In der Anfahrt mit dem Oberkörper für die Shifty-Bewegung vorbereiten; Fifty/Fifty auf Box fahren; das Brett auf der Box quer zur Box drehen; am Ende auflösen und Fullbase von der Box fahren. Mit kleiner Shifty-Bewegung starten. Bewegung stetig vergrössern.
- Auf die Box springen und tiefere Position einnehmen
- Mehr auf dem vorderen oder hinteren Fuss sliden
- Längere/andere Box wählen
- Von der Seite auf die Box springen
- Wettbewerb einbauen (Wer schafft 90°?)

#### **Zusatzinformation, Tipp:**

- Auf der Box die Knie über die Zehen beugen, um den Körperschwerpunkt tief zu halten
- Füsse flach auf der Box halten, um ein Aufkanten zu verhindern
- Vordere Hand und Blick nach vorne an das Ende der Box richten

## [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

### **Point it**

(Fifty/Fifty-Rail)

**Die Kinder und Jugendlichen lernen, kontrolliert über ein Rail zu sliden.**

Die Kinder und Jugendlichen fahren ein einfaches Rail mit einer Fifty/Fifty-Slidephase über die gesamte Länge. Für eine möglichst lange Slidephase richten sie den Blick und die vordere Hand aufs Ende des Rails.

## Variationen

- Mit einfachem, kurzem, tiefem Rail/Tube starten
- Step on it: mit dem vorderen Fuss zuerst auf das Rail «steigen»
- Seitliche Distanz zum Rail in der Anfahrt variieren
- Leise on/off (auf Rail und bei Landung)
- «Off» hoch rausspringen
- Als Wettbewerb ausführen (Wer kann auf dem Rail aufstehen und wieder in die Knie gehen?)

### Zusatzinformation, Tipp:

- Wenn möglich gerade anfahren zum Start
- Stabile Grundposition in Anfahrt einnehmen
- Leicht an der Seite des Rails aufsetzen und den Körperschwerpunkt über das Rail bringen

### [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

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**