

Snowboard – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Slidare su box e rail in posizione stabile

Se si sceglie l'ostacolo giusto, i trick su box e rail possono essere un'esperienza molto divertente. Per i primi tentativi si prestano bene box e rail corti e larghi. Per ottenere una posizione stabile la tavola deve appoggiarsi piatta (fullbase) sul box o sul rail.

Per garantire una posizione stabile occorrono:

- ginocchia ben piegate;
- baricentro sopra la tavola e il più vicino possibile al box / rail;
- velocità moderata, che aiuta a mantenere la posizione fino alla fine.

Sommario



Il triangolo

(Fifty/fifty box)

I bambini e i giovani imparano a «slidare» su un box nella posizione di base stabile.

Gli snowboarder scivolano in fullbase su box immaginari in pista nella posizione a triangolo (braccia e tavola). In seguito disegnano, a turno con un compagno, un box nella neve e vi scivolano sopra nella posizione a triangolo. Infine «slidano» sul box prima con il tuo aiuto e poi autonomamente.

Varianti

- Con il tuo aiuto tirare sopra il box (presa sulla mano anteriore o sugli scarponi)
- Sentire i piedi piatti sul box
- Atterrare senza far rumore sul box e oltre il box
- Durante il fifty-fifty assumere una posizione ancora più raggruppata
- Darsi feedback a vicenda sulla posizione
- Eseguire l'esercizio sotto forma di gara (chi assume la posizione più interessante / divertente sul box?)

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Partire nella posizione di base in fullbase.
- Scegliere un punto di partenza che non richieda di frenare.

- Iniziare con un box facile, corto, con un'altezza di caduta ridotta.
- Alzare gli highback verso la lamina dei talloni per aumentare il margine di movimento.

[Al sommario](#)

Pulire il box

(Backside boardslide box)

I bambini e i giovani sperimentano come «slidare» di traverso sul box

I bambini e i giovani puliscono i box con lo snowboard posizionando la tavola di traverso sul box e attraversano diverse postazioni:

- Postazione 1: esercitarsi su un box immaginario da fermi e in pista
- Postazione 2: facendosi aiutare, sperimentare la sensazione dello slide sul box (foto)
- Postazione 3: «slidare» senza ausili con una breve contro-rotazione
- Postazione 4: eseguire un boardslide

Varianti

- Alla partenza prepararsi al movimento shifty con la parte superiore del corpo; salire fifty-fifty sul box; girare la tavola di traverso; ritornare in posizione di fullbase e scendere dal box. Iniziare con un piccolo movimento di shifty e aumentarlo progressivamente.
- Saltare sul box e assumere una posizione abbassata
- «Slidare» appoggiandosi maggiormente sul piede anteriore / posteriore
- Scegliere un box più lungo / diverso
- Saltare dal lato sul box
- Lanciare una sfida (chi riesce a fare un 90°?)

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Sul box piegare le ginocchia oltre le punte dei piedi per mantenere il baricentro abbassato.
- Tenere i piedi piatti sul box per evitare una presa di spigolo.
- Orientare la mano anteriore e lo sguardo in avanti verso la fine del box.

[Al sommario](#)

Point it

(Fifty/fifty-Rail)

I bambini e i giovani imparano a «slidare» su un rail in modo controllato

I bambini e i giovani scivolano su un rail facile con una fase slide fifty-fifty su tutta la lunghezza. Per una fase slide più lunga possibile, orientano lo sguardo e la mano anteriore verso la fine del rail.

Varianti

- Iniziare con un rail / tube facile, corto e basso
- Step on it: «salire» sul rail prima con il piede anteriore
- Variare la distanza laterale dal rail alla partenza
- On / off silenzioso (sul rail e nell'atterraggio)
- Saltare un «off» in alto
- Eseguire l'esercizio sotto forma di gara (chi riesce ad alzarsi e poi riabbassarsi sul rail?)

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Se possibile partire dritti.
- Assumere una posizione di base stabile alla partenza.
- Spostarsi leggermente a lato del rail e portare il baricentro sopra il rail.

[Al sommario](#)

Fonte: Manuale Snowboard, Bambini e giovani (2024), Magglingen: Ufficio federale dello sport FOSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP