



Foto: Marc Weiler

Railsiden – Faszination eines Trends!



Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort (Riet R. Campell)	1
Einleitung (Matthias Plüss)	1
Wissenswertes rund ums Railen	2
Terminologie	3
50/50-Slide (Fifty/Fifty)	4
Boardslide mit Gegendrehen	5
- Backside Boardslide	5
- Frontside Boardslide	5
- Übungen	6
Boardslide mit Vor-/Mitreihen	6
- Backside Boardslide fakie off	6
- Frontside Boardslide fakie off	7
Safety	7
Impressum	8

R A I L S L I D E N

Vorwort

von Riet R. Campell, Direktor SSSA

Gleiten auf Schnee stellt bereits seit über 150 Jahren eine grosse Faszination dar, und ein jeder Schneesportler hat bereits Erfahrungen mit den verschiedensten Schneearten und deren Reibungskoeffizienten gemacht. Dass das Gleiterlebnis nun aber seit einiger Zeit nicht mehr nur auf Schnee gesucht wird, war bis anhin nicht jedermanns Sache. Waren es doch vorwiegend junge Skater, welche mit dem Snowboard nicht mehr ausschliesslich auf dem Schnee herumtricksten, sondern immer häufiger auch Rails, Boxen und gar Treppengeländer zu ihrem Spielplatz machten. Und so nahm denn auch dieser Trend seine Dynamik an und wurde innert kaum mehr als zwei Wintersaisons zum Magnet vieler Snowboarder und freestyleorientierter Schneesportler. Doch nicht nur dies, auch für den Ausbildungsbereich hat das Railsliden einiges zu bieten, und, methodisch korrekt angewandt, lässt es sich bereits mit leicht Fortgeschrittenen wertvolle Gleiterfahrungen machen. Wer weiss, eventuell sind es exakt diese Highlights, welche unsere Gäste in den Ski- und Snowboardschulen suchen und dem gesamten Schneesport ein dynamisches Image und somit Zulauf verleihen.

Einleitung

von Matthias Plüss, Ausbildung Snowboard

Railsliden stellt, wie kaum ein anderer Teilbereich des Snowboardsportes, allerhöchste und umfassende Anforderungen an die Lehrpersonen. Denn in den Worten des aktuellen FK-Themas «Sicher Lernen! Sicher Lehren!» gesprochen, ist die zwischen der Komfort- und Panikzone liegende Lernzone bei diesem Thema besonders schmal. Umso wichtiger sind bestens ausgebildete Lehrkräfte, welche das Wagnis einzuschätzen und Sicherheit zu vermitteln wissen.

Mit dem vorliegenden Academy möchten wir als Ausbildungsinstitution unsere Verantwortung wahrnehmen und unseren Beitrag für ein erfolgreiches Unterrichten im Thema Railsliden leisten. Gleichzeitig sollen Unterrichtende motiviert werden, selbst Erfahrungen zu sammeln oder sich in einem unserer spezifischen Camps fortzubilden. Gelingt es uns gar, einen kleinen Railslide-Virus zu setzen, haben wir unser Ziel mehr als erreicht.

Niemand ist zu alt, um ein Railslider zu sein! Lass dich auf das Abenteuer ein!

WISSENSWERTES RUND UMS RAILEN



Doppelrohriges Rail



Box



Kinked Box

RAILARTEN

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einrohrigen und doppelrohrigen Rails sowie Boxen (Railart), welche verschieden geformt sind.

RAILFORMEN

Wie der Name (straight engl. = gerade) bereits erahnen lässt, handelt es sich dabei um gerade verlaufende Rails oder Boxen. **Straight Rails** ist die am häufigsten verbreitete Railform und prädestiniert für Raileinsteiger. Ein abfallend platziertes Straight Rail bezeichnet man als Down-rail – ein aufsteigendes als Uprail.

Kinked Rails verlaufen nicht linear, sondern sind an einer Stelle nach unten (selten auch nach oben) abgeknickt. Fällt ein Rail nach dem Knick steiler ab, gleitet das Board entsprechend schneller und der Fahrer hat darauf zu reagieren. Der Übergang bietet sich jedoch auch an, um von einem 50/50-Slide in einen Boardslide zu wechseln.

Ebenfalls oft anzutreffen sind **Rainbow Rails**. Die Form dieser Rails gleicht einem Regenbogen. Sie eignen sich vorwiegend für 50/50-Slides, wobei fortgeschrittene Fahrer oft die Entlastung nach dem höchsten Punkt zum Stylen mit Boardslides und weiteren Varianten nutzen.

Eher exotischere Railformen sind Curved Rails und Waves. Beim **Curved Rail** ist das gesamte Rail wie eine Steilwandkurve geformt. Diese Rails lassen bezüglich Anfahrtsgeschwindigkeit wenig Spielraum offen und stellen auch für geübte Railer eine echte Herausforderung dar.

Waved Rails machen das Railen definitiv zur Berg- und Talfahrt. Das wellen-/muldenförmige Rail verlangt den koordinativen Fähigkeiten eines Fahrers alles ab und ohne «dynamisches Gleichgewicht» geht hier gar nichts mehr.

STANDFLÄCHE UND AUFLAGEFLÄCHE

Die Standfläche wird von den äussersten Auflagepunkten des Boardes auf dem Rail beschrieben, ist jedoch maximal so gross, wie die gesamte Auflagefläche des Boardes. Je grösser die Standfläche ist, desto einfacher ist es, im Gleichgewicht zu bleiben. Da Rails aus einem Rohr praktisch nur eine Standlinie (Auflagelinie) bieten, sind sie sehr schwierig zu befahren und somit nicht mehr allzu häufig anzutreffen.

Doppelrohrige Rails bieten beinahe eine ähnliche Standfläche wie Boxen, doch durch die geringere Auflagefläche entsteht im Gegensatz zu Boxen aus dem gleichen Material weniger Reibungswiderstand. Als Auflagefläche wird die Summe aller Flächen bezeichnet, auf welchen das Board auf dem Rail aufliegt. Somit gilt für Boxen in jedem Fall: Auflagefläche = Standfläche.

MATERIAL VON RAILS UND BOXEN

Rails und Boxen können aus sehr unterschiedlichen Materialien hergestellt werden. Für Einsteigerrails, auf welchen ausschliesslich 50/50-Slides geübt werden, können auch weiche Materialien wie Holz, PVC oder Aluminium verwendet werden. Da weiche Materialien bei Boardslides durch die Kanten beschädigt werden und dies Stürze herbeiführt, kommt für die Produktion solcher Rails fast ausschliesslich Stahl in Frage.

RAILANLAGE

Um die Auffahrt auf ein Rail nicht unnötig zu erschweren, wird üblicherweise vor das Rail eine kleine Rampe oder gar ein Kicker platziert. Optimalerweise wird ein Rail auf einen kleinen Kamm positioniert, damit seitliches Abspringen und Herunterfahren am Ende eines Rails gefahrlos geschehen kann.

BOARDS, BINDUNGEN UND SCHUHE

Zum Railfahren eignen sich vorwiegend sehr weiche Boards sowie Boots und Bindungen, welche ein feines Gespür für das Brett zulassen. Eingefleischte Railer runden die Kante auf alle Fälle zwischen den Bindungen, teilweise sogar über die gesamte Boardlänge entsprechend ab.



Rainbow Rail



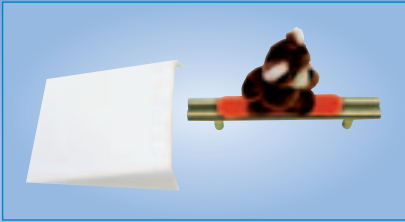
Curved Box



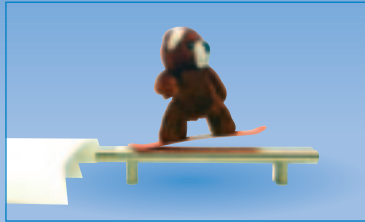
Waved Box

Fotos: Marc Weiler

TERMINOLOGIE



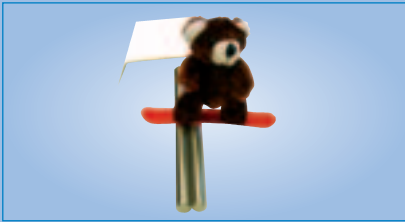
50/50 (FIFTY/FIFTY)



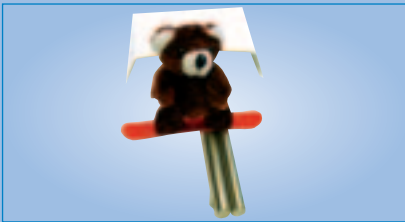
TAILPRESS



NOSEPRESS



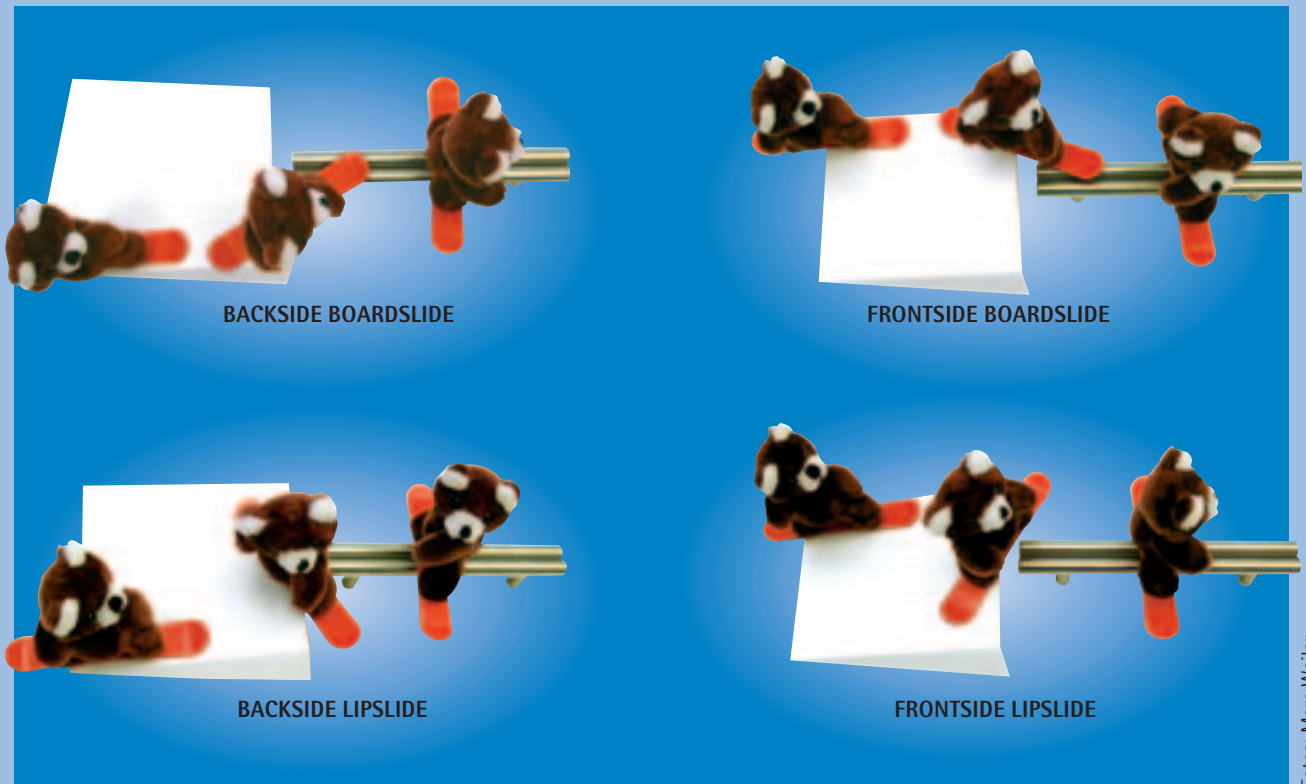
TAILSLIDE



NOESLIDE

Die hier vorgestellte Terminologie hat ihren Ursprung im Skatebaorden und korrespondiert nicht hundertprozentig mit der Terminologie, die sonst in den Lehrunterlagen verwendet wird. So stehen die Bezeichnungen Backside (BS) und Frontside (FS) für die Art, wie das Rail angefahren wird und nicht wie sonst üblich für die Drehrichtungen des Körpers. Wird ein Rail für einen Boardslide so angefahren, dass der Fahrer der Flucht des Rails den Rücken zuwendet, spricht man von einem Backside Boardslide. Wendet er der Flucht den Bauch zu, so spricht man von einem Frontside Boardslide. Sofern ein Rail frontal angefahren wird, sind nur noch 50/50-Slides oder Boardslides möglich, die Bezeichnung Lipslides entfällt gänzlich.

Für die Veranschaulichung der verschiedenen Slidevarianten wurde auf dieser Seite ein «Regular» fahrender Snowbär verwendet.



BACKSIDE BOARDSLIDE

FRONTSIDE BOARDSLIDE

BACKSIDE LIPSLIDE

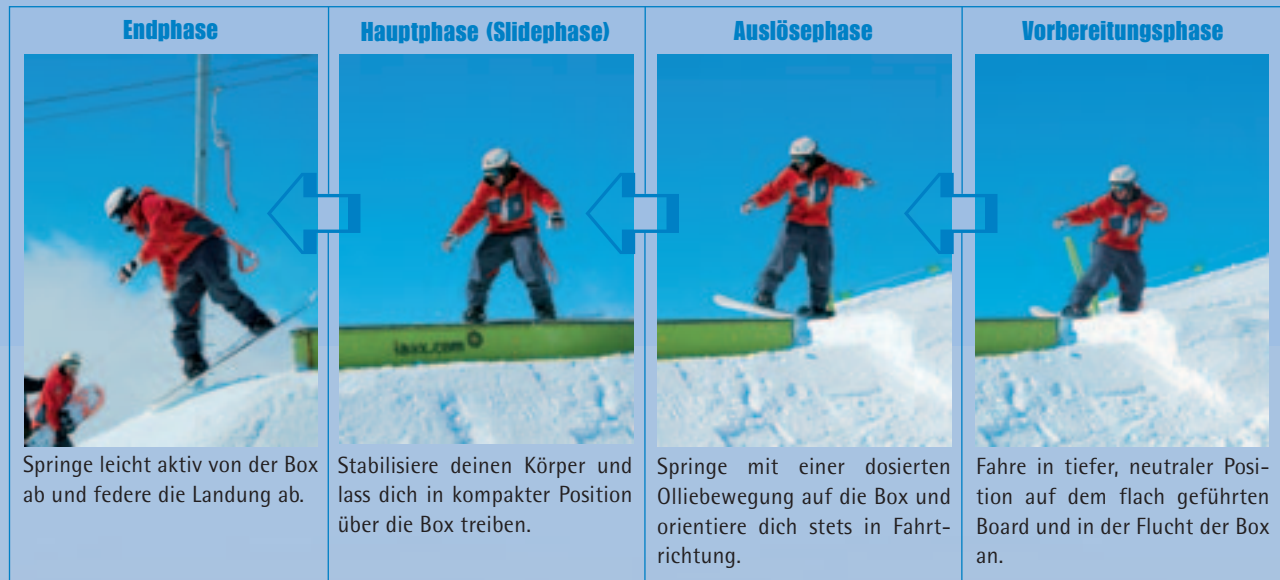
FRONTSIDE LIPSLIDE

50/50-SLIDE (FIFTY/FIFTY)

Der Einstieg ins Railen erfolgt über 50/50-Slides. Dazu wird als Grundlage lediglich vorausgesetzt, über eine gewisse Distanz Full-base geradeaus gleiten zu können. Vorübungen sind bereits auf der Piste möglich und durch gezielten Aufbau können so 50/50-Slides beinahe risikofrei erworben werden.

Wie bei so manchem Trick, liegt der Schlüssel zum Erfolg in der Vorbereitungs- und Auslösephase. Gelingt es, in der Flucht des Rails mit

dosierter Geschwindigkeit anzufahren, so steht dem 50/50-Slide nichts mehr im Wege. Denn auf dem Rail kann keine Richtungskorrektur mehr vorgenommen werden und jegliches Aufkanten des Boardes führt meistens zu unerwünschten Ausrutschern. Hat man jedoch die Flucht des Rails verfehlt, sollte auf keinen Fall versucht werden auf dem Rail zu bleiben. Besser man verlässt das Rail kontrolliert in der eingeschlagenen Richtung.



Gerade Spur zeichnen

Wozu? Fullbase geradeaus fahren als Voraussetzung, um das Railen zu erwerben.

Was? Gleite in der Falllinie während 5m geradeaus und belaste dein Board gleichmässig auf dem gesamten Belag.

Notabene: Achte auf eine lockere aber stabile, neutrale Position mit leicht gebeugten Beinen.

- Variere:**
- Zu zweit, folge der Spur deines Partners.
 - Folge exakt der Farblinie im Schnee.
 - Wer schafft es 20m geradeaus?



Snow or what?

Wozu? Verschiedene Widerstände erleben und geradeaus fahren.

Was? Fahre auf dem flach geführten Board, längs über eine im Schnee liegende Kunststoffstange.

Notabene: Platziere die Stange exakt in der Falllinie und orientiere dich stets in deren Flucht.

- Variere:**
- Seil
 - PVC-Rohr
 - Holzbrett

First rail contact

Wozu? Erster Railkontakt, noch ohne Brett, um Beschaffenheit und Material von Rails zu erspüren.

Was? Ertaste das Rail und balanciere vorsichtig darüber.

Beachte! Rutschgefahr! Überprüfe das Rail auf allfällige Unebenheiten und Beschädigungen, welche Ursache von Stürzen werden könnten.

50/50-Slide mit Hilfestellung

Wozu? Sicheres Gefühl für das Railsliden entwickeln.

Was? Lass dich mit dem Board von zwei Helfern über das Rail führen bzw. stossen.

Notabene: Hilfestellung an Board, Händen und Hüften langsam abbauen.

Beachte! Hilfestellung aus dem Stillstand vor dem Rail beginnen.

- Variere:**
- Stange als Hilfsmittel
 - Fahrer den letzten Teil des Rails selbst sliden lassen.

50/50-Slide ohne Hilfestellung

Wozu? Railanlage als Ganzes erfahren und kennen lernen.

Was? Fahre exakt in der Flucht der Box an und lass dich darüber treiben.

Beachte! Wähle für den Einstieg eine niedrige, kurze Box und springe besser einmal zu früh als zu spät ab.

- Variere:**
- Anfahrts-geschwindigkeit
 - gebeugte/gestreckte Position
 - Armhaltung
 - Doppelrohriges Rail, kleines Rainbow Rail

Fotos: Marc Weiler

Boardslide mit Gegendrehen

Sind die ersten Erfahrungen mit dem Railen gemacht und der 50/50-Slide gefestigt, können mit den Boardslides bereits die ersten Varianten in Angriff genommen werden. Als Einstieg empfiehlt es sich, wie für einen 50/50-Slide auf das Rail zu fahren und erst in einer stabilen Slideposition den Boardslide über eine Gegendrehung einzuleiten. Umso ausgeprägter der Boardslide gestylt wird, desto früher wird die verdrehte Position auf dem Rail eingenommen. Ziel eines jeden Boardslides ist es, die 90°-Drehung des Boardes bereits beim auf das Rail springen vorzunehmen und so mit quergestelltem Board auf dem Rail aufzusetzen. Der schwierigste Teil eines Board-

slides ist es, mit quergestelltem Board über das gesamte Rail zu sliden. Denn dies setzt voraus, dass das Brett vollkommen flach auf dem Rail aufliegt, und der Stand über dem Board (Standfläche) gesucht wird. Verhielt es sich bis anhin während der gesamten Snowboardkarriere so, dass auf ein Flachstellen des Boards während dem Rutschen in Falllinie ein Sturz folgte, so verhält es sich bei solchen Varianten gerade umgekehrt. Bekanntlich ist Umlernen einer gefestigten Bewegung nicht einfach, doch technisches Verständnis und ein methodisch sinnvoller Aufbau helfen auf dem Weg zum Erfolgserlebnis.

BACKSIDE BOARDSLIDE

Vorbereitungsphase	Auslösephase	Hauptphase (Slidephase)	Endphase
 <p>Fahre in tiefer Position, auf dem flach geführten Board und in der Flucht der Box an. Der Oberkörper ist leicht in Fahrtrichtung orientiert.</p>	 <p>Springe mit einer dosierten Olliebewegung ab. Drehe den vorderen Arm und das hintere Bein zueinander und lande mit quer- und flachgestelltem Board auf der Box.</p>	 <p>Verharre in verdrehter Position und halte den Stand zentral über dem Board.</p>	 <p>Löse die Gegendrehung langsam auf und springe kontrolliert von der Box.</p>

FRONTSIDE BOARDSLIDE

Vorbereitungsphase	Auslösephase	Hauptphase (Slidephase)	Endphase
 <p>Fahre in tiefer Position, auf dem flach geführten Board und in der Flucht der Box an. Der Oberkörper ist leicht entgegengesetzt der Fahrtrichtung verdreht.</p>	 <p>Springe mit einer dosierten Olliebewegung ab. Ziehe den hinteren Arm nach vorne und stosse das hintere Bein entgegengesetzt talwärts nach vorne.</p>	 <p>Verharre in verdrehter Position und halte den Stand zentral über dem Board. Orientiere dich in der Flucht der Box nach vorne.</p>	 <p>Löse die Gegendrehung langsam auf und springe kontrolliert von der Box.</p>

Fotos: Marc Weiler

Moving Rail

Wozu? Gefahrlos das Flachstellen des sich quer zur Falllinie bewegenden Boardes erwerben.

Was? Lege eine Trainingslalomstange in Richtung der Falllinie in den Schnee. Fahre leicht seitlich zur Stange an und springe mit einer viertel Drehung so auf die Stange, dass sich die nun quer zu deinem Board befindende Stange zwischen deinen Bindungen liegt und du mitsamt der Stange den Hang hinunter gleitest.

Variere:

- Mit Hilfestellung aus Stand.
- Zwei, drei oder gar vier Stangen nebeneinander in den Schnee legen.

BS Boardslide mit Hilfestellung

Wozu? In Sicherheit das Gefühl für Boardslides erwerben.

Was? Lass dich frontal, von zwei seitlich stehenden Helfern, über die Box führen und versuche dabei eine stabile Position einzunehmen. Die Hilfestellung erfolgt an Nase und Tail sowie den Armen und evtl. Hüften.

Beachte! Die Hilfestellung beginnt im Stand knapp vor der Box.

Variere:

- Stange als Hilfsmittel
- gebeugte/gestreckte Position
- FS Boardslide (Rücken voraus)

50 / 50 to BS Boardslide über Gegendrehen

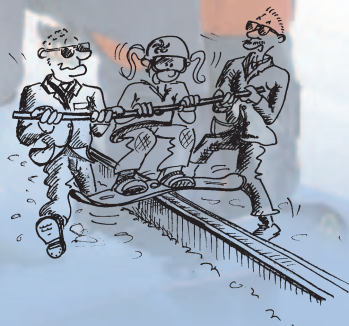
Wozu? Sturzfrei vom bekannten 50/50-Slide zum unbekanntem Boardslide.

Was? Fahre wie bei einem 50/50-Slide auf die Box und drehe nun das Board mittels Gegendrehen bis es quer zur Box slidet. Versuche in dieser Position (Bauch in Fahrtrichtung) bis ans Ende der Box zu slidet und löse die Gegendrehung beim Hinunterspringen von der Box wieder auf.

Beachte! Board flachlegen und Stand zentral über dem Board halten.

Variere:

- FS Boardslide
- Fakie
- Nose- resp. Tailslide tweaked





Fotos: Marc Weiler

Boardslide mit Vor-/Mitreihen

Wie der Name bereits preisgibt, wird diese Variante des Boardslides durch ein Vor-/Mitreihen während der Auslösephase eingeleitet. Im Gegensatz zur Variante mit Gegendrehen wird hier anschliessend in einer «Neutralen Position» geslidet. Dies erleichtert es, die kompakte und stabile Position während der gesamten Hauptphase beizubehalten. Bei Boardslides mit Vor-/Mitreihen besteht die Schwierigkeit vorwiegend in der Fakie-Landung.

Ob nach erfolgreichem 50/50-Slide als erste Variante der Boardslide mit Gegendrehen oder mit Vor-/Mitreihen in Angriff genommen wird, ist individuellen Vorlieben überlassen. Es empfiehlt sich jedoch auf jeden Fall mit einer Backside-Boardslide-Variante zu beginnen, da die Frontside-Boardslides aufgrund der eingeschränkten Orientierung schwieriger sind.

BACKSIDE BOARDSLIDE FAKIE OFF

Endphase	Hauptphase (Slidephase)	Auslösephase	Vorbereitungsphase
 <p>Springe leicht aktiv von der Box ab, lass die eingeleitete Drehung weiterlaufen und federe die Fakie-Landung sanft ab.</p>	 <p>Stabilisiere deinen Körper und lass dich in kompakter Position, mit flachgeführtem Board über die Box treiben. Orientiere dich stets in Flucht der Box nach vorne.</p>	 <p>Springe mit einer dosierten Olliebewegung und gleichzeitig feiner Drehbewegung ab und lande sanft auf der Box.</p>	 <p>Fahre in tiefer, leicht entgegengesetzt der Fahrtrichtung verdrehter Position so an, dass dein dosiert fersenseitig belastetes Board mit der Fersenkante auf die Mitte der Box zielt.</p>

FRONTSIDE BOARDSLIDE FAKIE OFF

Vorbereitungsphase	Auslösephase	Hauptphase (Slidephase)	Endphase
			
<p>Fahre in tiefer, leicht fahrtrichtungsorientierter Position so an, dass dein dosiert zehenseitig belastetes Board mit der Zehenkante auf die Mitte der Box zielt.</p>	<p>Springe mit einer dosierten Olliebewegung und gleichzeitig feiner Drehbewegung ab und lande sanft auf der Box.</p>	<p>Stabilisiere deinen Körper und lass dich in kompakter, leicht verdrehter Position mit flachgeführtem Board über die Box treiben. Orientiere dich mit dem Kopf, so gut es geht, in Flucht der Box nach vorne.</p>	<p>Springe leicht aktiv von der Box ab und nimm die eingeleitete Drehung mit dem Kopf wieder auf. Federe die Fakie-Landung sanft ab und orientiere dich in Fahrtrichtung.</p>

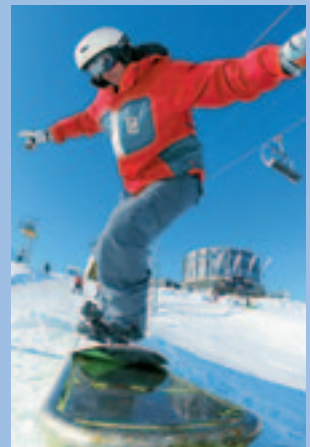
Die Übungen «Moving Rail» und «BS Boardslide mit Hilfestellung» (auf Seite 6) sind ebenfalls ideale Vorübungen für Boardslides mit Vor- /Mitreihen.



TAILPRESS



TAILSLIDE MIT HILFSTELLUNG



NOSEPRESS

Fotos: Marc Weiler



Foto: Marcel Giger

PROTECT YOURSELF!

Safety

Durch angepasstes pädagogisches Verhalten, Motivieren, respektive Drosseln wo nötig, und einen methodisch korrekten Aufbau, kann die Technik des Railsliden doch relativ einfach und mit minimalem Restrisiko für den Schüler vermittelt werden. Gleichwohl empfehlen wir, eine entsprechende Schutzausrüstung zu tragen und sich mit Helm, Rückenpanzer und Crash Pants vor unnötigen Verletzungen zu schützen. Zudem ist nach ausgedehntem Einwärmen und Einfahren ein gutes Gefühl und volle Konzentration unerlässlich, um eine möglichst sturzfreie Railsession zu erleben.



Fotos: Marc Weiler

FIFTY/FIFTY TO BACKSIDE BOARDSLIDE

SNOWBOARD



TAILSLIDE

IMPRESSUM | Praxis im Schneesport

ACADEMY ist eine Praxisbeilage zur Zeitschrift SWISS SNOWSPORTS (3/2005), welche ein Organ des gleichnamigen Verbandes ist.

Redaktorin
Marlene Däpp

Autoren und Bilderauswahl
Samuli Aegerter, Daniel Friedli, Matthias Plüss

Referenzpersonen
Renato Semadeni

Fahrer
Samuli Aegerter, Daniel Friedli, Renato Semadeni, Jonas Sigg

Übersetzungen
Raphaël Lamon

Lektorat
Agata Markovic

Fotos
Marc Weiler, Marcel Giger

Cartoons: Leo Kühne

Adresse der Redaktion
Redaktion SWISS SNOWSPORTS
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp
E-Mail: redac@snowsports.ch

Gestaltung und Druck
Südostschweiz Print AG
Kasernenstr. 1, 7000 Chur
www.suedostschweiz.ch

Adressänderungen
Direkt an SWISS SNOWSPORTS
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp
E-Mail: info@snowsports.ch

Bezugspreise
Für Mitglieder des Verbandes SWISS SNOWSPORTS im Beitrag inbegriffen.

Nachdruck
Die in ACADEMY publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt jede Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

Auflage
14 000 Exemplare
davon 10 700 deutsch
und 3 300 französisch