

Ampliamento del testo didattico curato da Michele Lorenzi e Cesare Comollo

**TESTO SULLA PROGRESSIONE TECNICA
PER
RAIL-BOX**

Disegni di
MICHELE LORENZI

INDICE

RAIL/BOX

- **Intro**
- **Tipologie di rail e box**
- **Posizionamento**
- **Forze che interagiscono**
- **Preparazione dello snowboard/detuning (facoltativo)**

METODI DI ESECUZIONE

- **Avvicinamento 50/50**
- **backside boardslide (shifty)**
- **frontside boardslide (shifty)**
- **nose press**
- **tail press o 5-0**
- **backside lipslides**
- **frontside lipslides**

RAIL E BOX

INTRO

Specialità che deriva dallo street skating.

To grind: affilare inteso come metallo-metallo

To slide: scivolare

Deriva sempre dallo skateboard e s'intende lo scivolamento dell'asse di legno su superfici dure e lisce. Es. Tubo di ferro, ringhiera, barile, tavolo da picnic, tronco, muretti, panchine.

L'handrail (scorrimano delle scale) è una delle strutture più gettonate da slidare. La voglia di slidare è spesso collegata alla noia della città e nel voler evolvere, sfidando con lo skate strutture sempre più pericolose ma avvincenti.

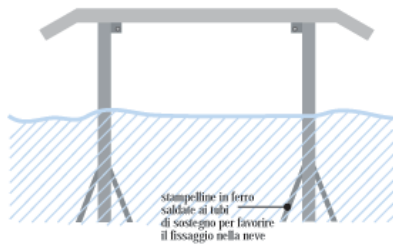
Chi fa snowboard nelle città quando nevica lo utilizza come se fosse uno skate, per questo anche le stazioni sciistiche invernali si sono organizzate attrezzando gli snowpark con delle strutture artificiali che sono simili a quelle di città.

TIPOLOGIE DI RAIL E BOX

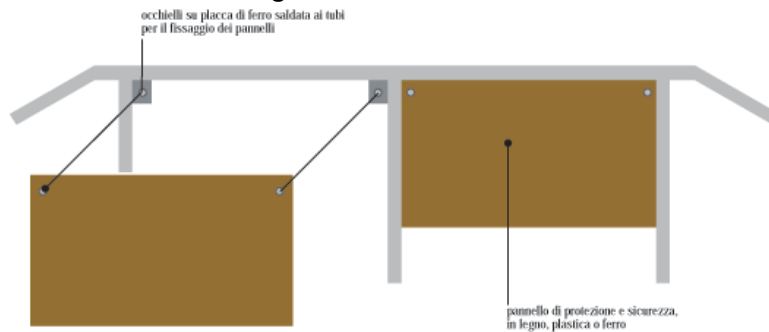
RAIL

I rail sono costruiti in ferro o in acciaio per favorire la massima scorrevolezza. Sono composti da barre o tubi in metallo saldati tra loro in base alla struttura che si vuole fare. Una volta saldati, i tubi tra loro la struttura può essere zincata per proteggerla dall'umidità e quindi dalla ruggine. La parte inferiore dei rail sono i tubi di sostegno, che spesso sono bi o triforcuti. La parte surfabile deve essere il più possibile liscia e senza disparità o scalini nel verso dello scivolamento.

PROFILO TU 30



per essere meglio fissati nella neve che sarà poi ghiacciata mediante acqua. Fanno parte della zona inferiore dei rail i pannelli di riempimento e protezione che vengono fissati tra un palo di sostegno e l'altro, importanti per la sicurezza evitano che il rider si infili tra i tubi di sostegno nel caso di caduta.



La parte superiore del rail è la barra o tubo di superficie liscia, senza sporgenze, su cui si scivola.

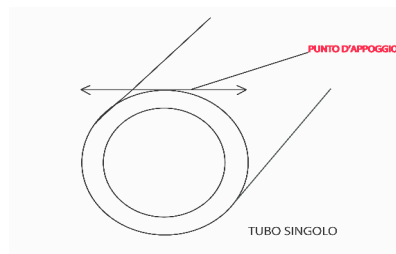
La superficie dove si scivola può essere di varie larghezze: più è larga la base d'appoggio della struttura maggiore è la stabilità nel percorrerla.

Tra le varie tipologie esistono:

- 1) la barra piatta di 10-15 cm di larghezza



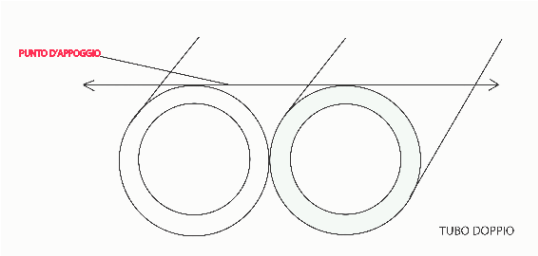
- 2) tubo singolo, dal diametro variabile e quindi con una base d'appoggio variabile



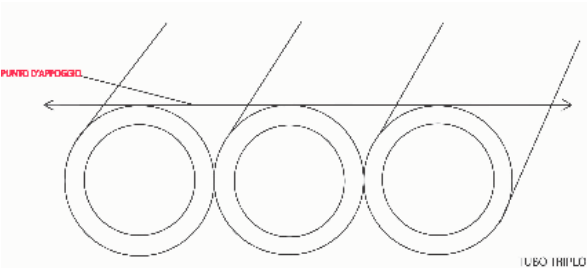
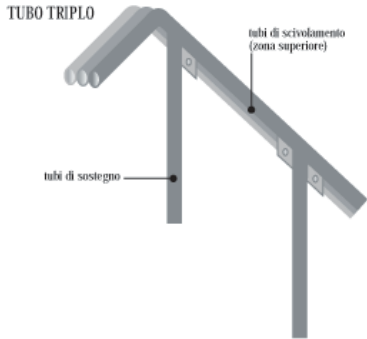
Nel caso di rail per i primi livelli (verde-blu). Su rail di medio alto livello (rosso-nero) una larghezza minore della superficie slidabile favorisce un maggior

equilibrio in situazione di boardslide (bs-fs) grazie ad una maggiore deformazione della tavola localizzato tra i due piedi.

- 3) doppio tubo, due punti d'appoggio a distanza variabile in base al diametro dei tubi.



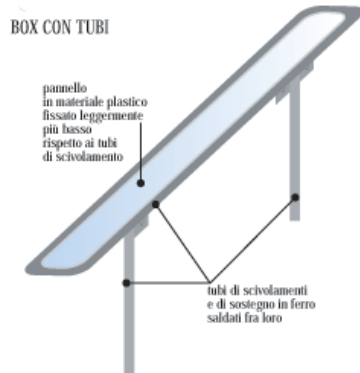
- 4) Triplo tubo, si vede raramente, vale il discorso del doppio tubo.



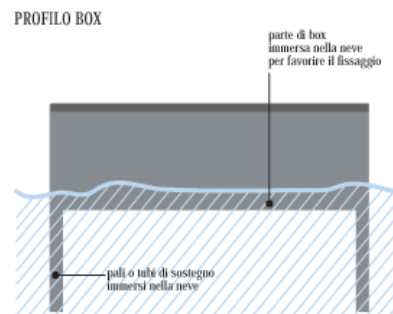
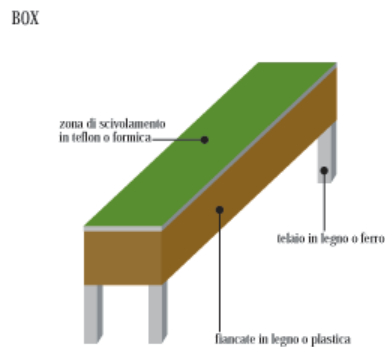
BOX

Possono essere prodotti in ferro o in legno.

- box fatti con i tubi di ferro più distanziati tra loro rispetto ai rail e riempiti nella zona vuota tra i due tubi con una placca in materiale plastico per evitare che la tavola si infili nelle fessure. Da tener presente che il tubo delimita interamente il perimetro del materiale plastico ed è saldato ai tubi di sostegno che vanno nella neve.



- I box a parallelepipedo. Prodotta la gabbia in ferro o legno con i tubi di sostegno che saranno inseriti nella neve, vengono coperti i fianchi della struttura con pannelli di protezione e la parte superiore composta da una lastra di teflon o formica per favorire lo scivolamento. Questa struttura ha una base d'appoggio per lo snowboard molto larga anche più della lunghezza dello snowboard stesso.



FORME PARTICOLARI PER RAIL E BOX

Ogni rail e box può avere varie forme. La zona superiore di scivolamento può seguire svariate traiettorie: curvilinee verticali (es. rainbow)



curvilinee orizzontali (es. box a c)



che spigolose in andatura verticale e orizzontale. (es. box piatto-discesa)

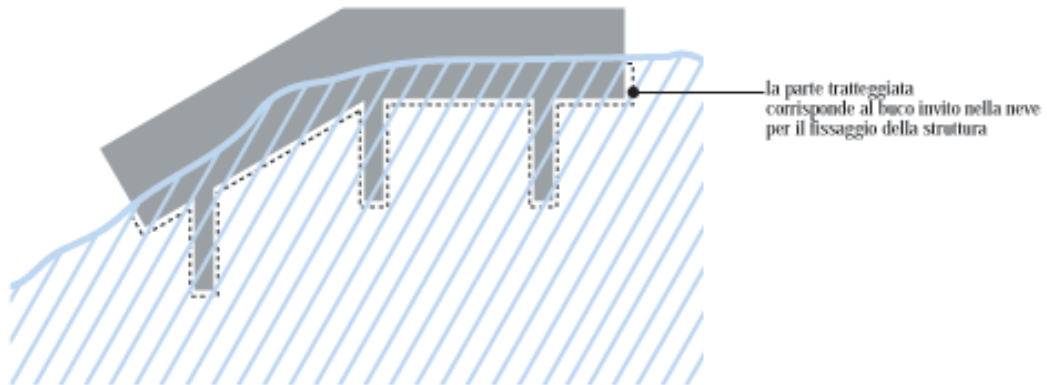


- inserire foto curvilinee orizzontali
- inserire wallride (struttura artificiale montata su quarter pipe in neve)

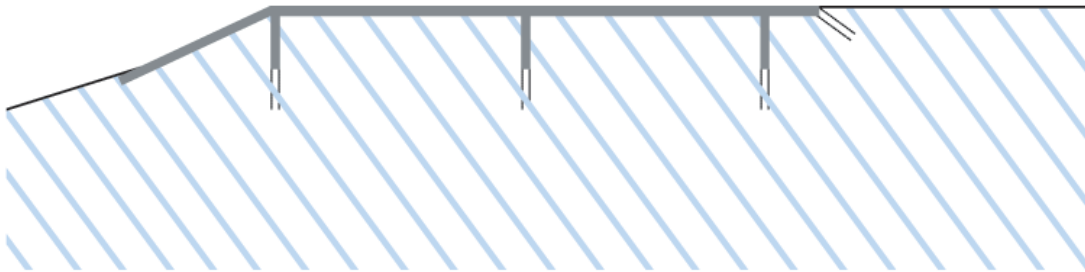
POSIZIONAMENTO

Ogni rail e box in base alla forma che ha può essere sistemato in piano, in salita o in discesa.

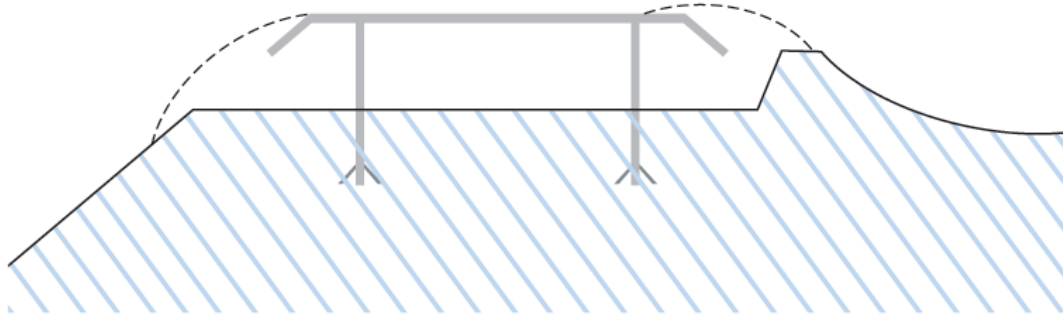
Sarà importante preparare la base d'appoggio in neve conforme al tipo di struttura.



Una volta preparata la piattaforma di neve, si buca in corrispondenza dei tubi di sostegno che saranno infilati nella neve per più della loro metà di lunghezza per favorire un bloccaggio assoluto della struttura. In seguito, si costruirà in neve la rampa d'accesso e la rampa d'uscita. La distanza delle rampe rispetto alla struttura varia in base alla velocità con cui andrebbero percorse.



Rampa d'ingresso e rampa d'uscita sono adiacenti alla struttura, percorribili senza sfruttare l'ollie quindi più facili per le prime esperienze sui rail/box.
(come fig. sopra)



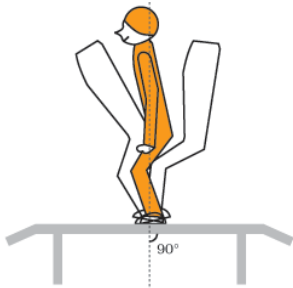
La rampa d'ingresso e la rampa d'uscita sono staccate dalla struttura e quindi sottintende una velocità x d'ingresso per sfruttare l'ollie o se troppo veloci è possibile assecondare e assorbire la rampa d'ingresso.(vedi fig. sopra)

Le rampe d'ingresso del rail/box possono essere fatte anche a fianco della struttura invece che davanti simulando così il corrimano con ingresso laterale. Nel caso dovessimo far passare la coda della tavola sopra al rail/box (lip slide), avremo l'esecuzione di un "lipslide".

FORZE CHE INTERAGISCONO

Il particolare più importante dei rail e dei box, è di percorrere la struttura sempre in ogni istante a tavola piatta (soletta). Qualsiasi sbilanciamento di peso su uno dei due spigoli, (frontside o backside) causerà una non piacevole caduta. Questo avviene poiché gli spigoli non hanno più lo scopo di aumentare l'incidenza sulla struttura come sulla neve, poiché la struttura stessa è composta di materiali duri e quindi non scalfibili con le lamine della tavola.

Ciò sottintende che sui rail e box bisogna mantenersi perpendicolari alla tavola e quindi alla superficie liscia della struttura sui cui stiamo scivolando.



Non potremmo quindi variare la nostra direzione d'ingresso aumentando la presa di spigolo come sulla neve, ma dovremmo piuttosto lasciarci portare all'esterno della struttura stessa.

Su neve la presa di spigolo crea il vincolo, mentre su superfici dure la presa di spigolo non crea vincolo ma anzi il vincolo maggiore è creato a tavola piatta.

PREPARAZIONE DELLO SNOWBOARD (facoltativo)

Per affrontare rail e box:

Le lamine appena fatte sono pessime per fare rail e box, la quasi totalità delle volte la tavola con le lamine ben fatte tende ad agganciarsi con il metallo o il materiale plastico e farà cadere in avanti o all'indietro o lateralmente rischiando contusioni serie molto dolorose.

E' consigliato arrotondare/togliere le lamine in mezzo ai piedi e invece lasciarle dai piedi alla punta/coda in maniera da avere una tavola all round cioè che sia utilizzabile per tutte le occasioni. La lamina senza filo e a 90 gradi non crea problemi su rail costruiti all'interno dei park.

METODI DI ESECUZIONE

AVVICINAMENTO

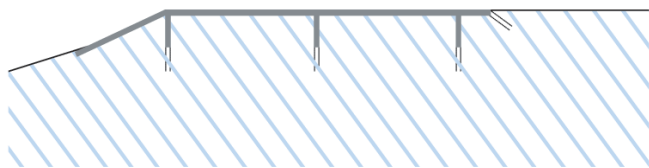
- Portare gli allievi in prossimità della struttura, controllare la velocità d'ingresso e in seguito la solidità e la superficie della struttura.
- Aiutare l'allievo/a a fare una prova sul rail senza la tavola, e con la tavola al fine di sensibilizzare l'allievo/a alla nuova situazione di equilibrio su una struttura artificiale.
- Primi slide 50/50 con ausilio di assistenza diretta da parte del maestro
- Diminuzione graduale dell'assistenza
- Nella progressione l'assistenza può nuovamente essere utilizzata nell'approccio ai primi boardslide.

ASSISTENZA DIRETTA (COME FARLA ETC)

50/50

I primi esercizi di avvicinamento allo scivolamento sui rail e box, consistono nel seguire la linea di massima pendenza a tavola piatta sulla pista battuta, curando la posizione quindi la centralità dinamica.

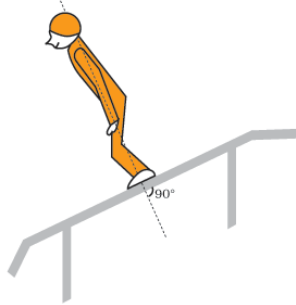
Eseguiti questi esercizi fronteggiamo una struttura che possibilmente non richieda un ollie per accedervi, ma abbiamo bisogno di una struttura con la rampa d'ingresso a contatto con la struttura stessa.



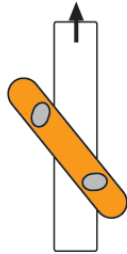
Percorreremo tutta la struttura a 50/50



Sarà fondamentale la posizione laterale senza torsioni del corpo per mantenere la centralità dinamica piegando bene caviglie e ginocchia per un appoggio rilassato e senza tensioni. Ogni struttura nuova mai affrontata prima va provata con il metodo 50/50, sfruttando l'appoggio su tutta la lunghezza della tavola. In caso di rail/box con vari gradi d'inclinazione adatteremo l'asse longitudinale del corpo affinché sia perpendicolare alla tavola e alla struttura stessa ricercando la centralità.



- E' preferibile scegliere un box con base d'appoggio larga per favorire l'equilibrio e inizialmente è meglio percorrere le strutture in piano dove non ci siano diminuzioni o aumenti bruschi della velocità dovuti alla forza di gravità.
- Sulle strutture in piano non subiremo grandi variazioni di velocità. In una struttura messa in salita tenderemo a rallentare e in discesa ad accelerare.
- Bisogna evitare di percorrere la struttura a velocità troppo bassa è facile perdere l'equilibrio e perché in caso di caduta sarà difficile atterrare sulla neve ma si cadrà sulla struttura.
- Percorrendo rail/box a 50/50 è importante che tutta la pianta del piede sia omogeneamente in pressione evitando maggiori pressature su punte o sui talloni.
- Il riferimento visivo sarà inizialmente la rampa d'accesso e una volta saliti sulla struttura tenere lo sguardo fisso sulla fine del rail/box.
- In uscita, distendere gradualmente le gambe pronte ad ammortizzare l'atterraggio.
- Provare l'esercizio variando leggermente l'angolo di direzione della tavola una volta saliti sul rail/box tramite impulsi di rotazione della parte alta del corpo, (spalle e bacino), per poi tornare nella direzione d'entrata ed uscire sulla massima pendenza.(attraverso lo shifty)



- Provare questi shifty sia backside che frontside così da avvicinarsi al boardslide

In queste rotazioni il rider non dovrà per nessun motivo appoggiarsi né sui talloni e quindi fare pressione sugli spoiler né sulle punte quindi in frontside facendo pressione sulle caviglie. E' consigliato guardare in mezzo ai piedi affrontando i primi rail/box in piano in frontside per evitare sbilanciamenti sui talloni o sulle punte. Poi, proveremo a guardare la parte finale del rail/box girando la testa o guardando sotto l'ascella.

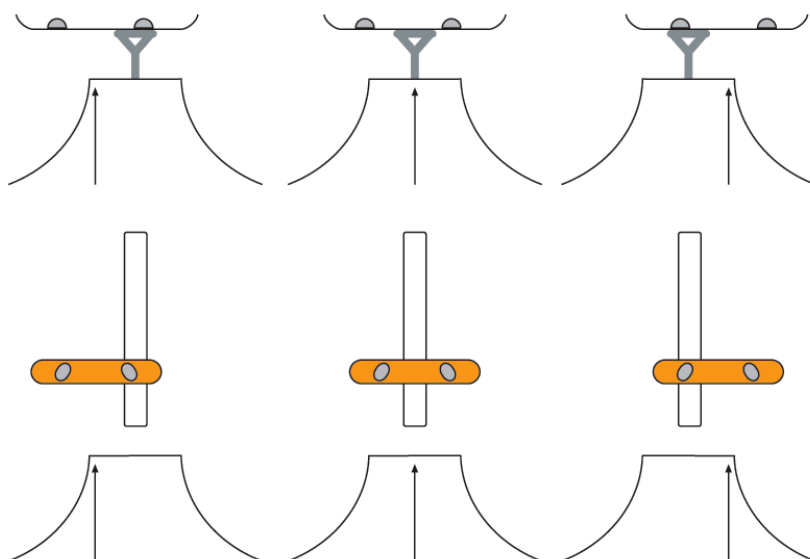
Frontside boardslide

Aumentando l'abilità nell'eseguire l'esercizio, possiamo anticipare la rotazione delle spalle innescando prima lo scivolamento in frontside boardslide.

Possiamo quindi completare le rotazioni di 180° terminando l'esercizio in fakie.

Dobbiamo ricordare che nella rotazione in frontside boardslide la testa ruota di 180°. Aumentando la velocità d'ingresso al rail/box, iniziamo a saltare sul rail/box attraverso l'ollie che sarà più o meno accentuato in base alla distanza tra rampa e rail/box ma soprattutto dalla differenza in altezza tra la rampa d'accesso e l'inizio della struttura.

Per eseguire il frontslide boardslide dobbiamo partire in andatura forward in prossimità del rail/box sfruttando l'ollie saltare sulla struttura girando il bacino e le spalle verso il rail/box, rail/box centrato tra i piedi guardando sempre la fine della struttura; avvicinandosi alla fine del rail/box uscire rigirando le spalle e il bacino in posizione normale.



BACKSIDE BOARDSLIDE
FRONTSIDE BOARDSLIDE
FRONTSIDE LIPSLIDE
BACKSIDE LIPSLIDE
NOSEPRESS
TAILPRESS O 5-0
NOSE SLIDE
TAILSLIDE



