

# Freestylesport – Slalom- und Longboard: Die Basics

Die korrekte Fussposition auf dem Board, das Bremsen sowie das Kurvenfahren werden in diesem Basis-Training geübt.

## Fussposition

Den vorderen Fuss auf die ersten zwei Schrauben (zwei Schrauben sind noch sichtbar) stellen. Es wird immer mit dem hinteren Fuss „angepusht“. Um eine stabile Position zu erhalten, sollte man möglichst breit stehen. Der Blick muss stets nach vorn gerichtet sein, das verhilft zu besserem Gleichgewicht und man sieht, was vorne geschieht.

## Bremsen

Zum Bremsen geht man in die Knie und zieht den hinteren Fuss am Boden nach. Dabei ist wichtig zu beachten, dass der vordere Fuss gerade ist und das gesamte Körpergewicht auf dem vorderen Bein bleibt. Um stabil zu stehen, sollte der Bremsfuss leicht nach hinten versetzt sein.

## Kurven

Um Kurven zu fahren, dreht man den vorderen Fuss parallel zum hinteren Fuss ab. Durch Einlenken und Gewichtsverlagerung lässt sich das Brett nun gut wenden. Das gesamte Körpergewicht bleibt immer auf dem vorderen Bein, um Stürze nach hinten zu vermeiden.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**