Freestylesport – Streetskate: Die Basics

Eine Übung für die Basics: Die Schülerinnen und Schüler lernen, auf dem Board zu stehen, zu pushen und zu bremsen.

Fussstellung

- Den Vorderfuss stellt man vorne aufs Brett, den Hinterfuss hinten.
- Immer die Position behalten, aufrecht bleiben und das Gleichgewicht halten.
- Es spielt keine Rolle, welcher Fuss vorne ist. Hauptsache man fühlt sich wohl.

Pushen

- Startfuss vorne bei den Schrauben aufs Brett setzen.
- Mit dem Hinterfuss abstossen (pushen), ihn aufs Tail stellen und sicher positionieren.
- Relativ breit stehen, damit das Gleichgewicht gut ist.

Bremsen

- Während des Fahrens den Vorderfuss in Fahrtrichtung positionieren.
- Dann mit dem Hinterfuss und der ganzen Fussfläche den Boden „streicheln" und so abbremsen.

Quelle: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO