

# Skateboard: Entenmarsch

Durch Gewichtsverlagerung und Rotationsbewegungen wird in dieser Übung ein Skateboard aus dem Stehen heraus beschleunigt. Wer schafft es am schnellsten?

Das Board steht senkrecht zur Fahrtrichtung. Die Füße auf die beiden Enden des Boards setzen. Durch Gewichtsverlagerung nach rechts und links und gleichzeitiger Rotationsbewegung das Board leicht anheben und nach vorne drehen. Wer legt mit dieser Technik eine vorgegebene Strecke am schnellsten zurück?



---

Fonte: mobilepraxis 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**