Skateboard: Sprungbrett

Das Aufspringen auf das Brett wird in dieser Übung trainiert. Von der Seite, von hinten oder von vorne aufs stehende oder rollende Brett.

Das Board liegt vor dem Fahrer bereit. Aus der Grundposition auf das Board springen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Wichtig: Mit beiden Füssen gleichzeitig auf dem Board landen. Evtl. das Brett durch den Partner fixieren lassen oder auf der Wiese ausführen.

Variationen

- Aus verschiedenen Positionen (vor/hinter dem Board) unterschiedlich (z. B. halbe Drehung) auf das Board springen.
- Das Board leicht anschieben, nach laufen und aufspringen.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO