

Freestylesport – Slalom- und Longboard: Bewegungsablauf beim Kurvenfahren

Auf dem Slalomboard sind die richtigen Bewegungsabläufe besonders wichtig. In diesem Training werden die Armbewegung und die Oberkörperrotation intensiv geübt.

Beim Slalomskaten sind Gleichgewicht, Rhythmus und Schnelligkeit die erfolgversprechenden Zutaten. Konkret führen die Streckbewegung des Oberkörpers Richtung Kurvenzentrum, die Pendelbewegung der Arme und die Rotation des Oberkörpers zur gewünschten Beschleunigung.

Je weiter eine Kurve gefahren wird, desto grösser sind die Pendel- und Rotationsbewegungen. Je enger und schneller eine Kurve gefahren wird, desto kleiner und schneller wird die Pendel- und Rotationsbewegung ausgeführt.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO