

Freestyle: Techniktraining Skateboard und Inline

Technik-Training für Wintersportarten mitten im Frühling? Mit unseren Inline- und Skateboardübungen lässt sich die schneefreie Zeit bestens überbrücken.

Mit dem Training von Rollsportarten im Freestylebereich kann die Off-Snow-Trainingszeit für das Techniktraining genutzt werden. Rollsportarten wie Inline oder Skateboard lassen sehr viele Wiederholungen zu und sind nicht wetterabhängig, da sie auch in einer Halle ausgeübt werden können.

Wir stellen Skateboard- und Inline-Übungen aus dem Bereich Street mit Schwerpunkt Rail vor, die für sich alleine stehen können und der eigentlichen Sportart zu Gute kommen. Der positive Nebeneffekt für den kommenden Winter: Ein Transfer vom Asphalt auf den Schnee wird leichter fallen.



[Inline-Skating-Übungen](#)
[Skateboard-Übungen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO