

# Waveboard: Aufsprung

Das Gleichgewicht auf dem Waveboard zu erlangen und zu erhalten wird mit dieser Übung gefördert. Der spielerische Umgang mit dem Board macht die Schülerinnen mutig.



Das Waveboard auf den Boden legen, so dass die Plattformen zum Fahrer schauen. Kleiner Sprung in Fahrtrichtung auf das Brett und wegfahren. Wichtig: Mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Board landen.

## Variation

### schwieriger

Von einem fahrenden Board auf ein zweites umsteigen (springen). Wichtig: Zweites Board richtig positionieren.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**