

# Waveboard: Querfahrt

Diese Übung erfordert etwas Mut, doch sie garantiert viel Spass. Die Schüler lernen mit dem Waveboard zu «sliden» und das Gewicht zu verlagern.



Während der Fahrt leicht Druck auf beide Zehen geben und das Waveboard quer zur Fahrtrichtung drehen (wie beim Bremsen). In dieser Position verharren und mehrere Meter «sliden». Wer schafft die längste Strecke? Zum Auflösen Druck auf die Fersen geben und normal weiterfahren.

## Variation

### schwieriger

Rückwärts, Belastung auf die Fersen verlagern.(Achtung: keine starke Rücklage sondern nur das Gewicht verlagern).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**