

Skateboard – Anfahren



- Den Führfuss (vorderer Fuss) etwas hinter der vorderen Achse des Brettes in Fahrtrichtung aufsetzen, den Schwungfuss parallel dazu auf den Boden positionieren (Foto 1).
- Durch (mehrmaliges) Abstossen mit dem Schwungfuss (2) das Board beschleunigen, bis die gewünschte Geschwindigkeit erreicht ist. Dabei den

Körperschwerpunkt auf den Führfuss verlagern und mit den Armen ausbalancieren.

- Den Schwungfuss über der hinteren Achse des Brettes quer zur Fahrtrichtung aufsetzen (3) und anschliessend den Führfuss ebenfalls quer zum Brett drehen.

- In der Grundposition beim Fahren sind die Knie leicht ge-

beugt, der Körperschwerpunkt gleichmässig auf beiden Beinen verteilt und der Blick nach vorne gerichtet (4).

- Zum Bremsen die Sohle des Schwungfuss über den Boden schleifen (einfach) oder vom Brett weg springen und auslaufen (schwieriger).

Goofy oder regular?



► «Welcher Fuss ist vorne? Und welcher ist mein Schwungfuss?». Diese Fragen drängen sich im Rollsport von Beginn an auf. Aus lernmethodischer Sicht ist eine wechselnde Fussposition wünschenswert. Doch alle Skater haben ihre bevorzugte Fussstellung. Wer bereits Snowboard gefahren ist, kann diese Position übernehmen. Für Einsteiger eignet sich folgende Probe: «Der Partner stösst mich leicht nach vorne, so dass ich mich mit einem Ausfallschritt auffangen muss (auch mit geschlossenen Augen selbständig durchführbar). Derjenige Fuss, mit dem ich den Ausfallschritt mache, ist mein vorderer Fuss.» (siehe Foto).

«Regular» bedeutet, dass der linke Fuss vorne platziert wird, «goofy» meint den rechten. Der vordere Fuss heisst «Führfuss», der hintere «Schwungfuss».