

Waveboard – Fahren und Beschleunigen



1

■ Wichtig beim Fahren auf dem Waveboard ist die richtige Grundposition (Foto 1): Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht und zentral über dem ganzen Brett. Die vordere Schulter zeigt in Fahrtrichtung. Wichtig: keine Vor-, Rück- und Seitenlage des (Ober-) Körpers.



2

■ Das Waveboard kann aus Eigenantrieb und ohne Abstossen mit dem Schwingbein beschleunigt werden. Dazu braucht es Schwingbewegungen des Körpers.

■ Dies geschieht anhand regelmässiger Oberkörperdrehungen (von Hüfte bis Kopf) nach vorne und hinten (2 bis 4). Dabei bleibt der vordere Fuss



3

starr auf der Plattform, der hintere Fuss wippt synchron mit der Schwingbewegung auf die Zehe bzw. die Ferse (siehe Kasten «Im Trockenen üben»). Durch dynamische und schnelle Ausführung dieser Schwingbewegungen kann das Waveboard beschleunigt werden.



4

Im Trockenen üben

► Zum Erlernen der Schwingbewegung eignet sich, diese am Boden ohne Brett vorgängig mit folgender Anleitung einzuüben:

- 1 Beine breit auseinander stellen und Füsse parallel aufsetzen;
- 2 Knie leicht beugen, Oberkörper aufrecht halten und Hände in die Hüften setzen;
- 3 Aus der Hüfte den Oberkörper rhythmisch nach vorne und hinten drehen (bzgl. Fahrtrichtung);
- 4 Zuletzt bei den Oberkörperdrehungen die Wippbewegung des hinteren Fuss mit einbeziehen: Bei der Drehung nach vorne den hinteren Fuss auf die Zehen stellen, bei der Drehung nach hinten auf die Ferse.

Druck am richtigen Ort



► Kurven werden mit dem vorderen Fuss gesteuert. Druck auf die Zehen geben, bedeutet eine Frontsidekurve fahren (siehe Foto), Belastung der Ferse hat eine Backsidekurve zur Folge. Bei engen Richtungsänderungen wird der hintere Fuss mit einbezogen: Dieser wird genau entgegengesetzt zum vorderen Fuss bewegt.