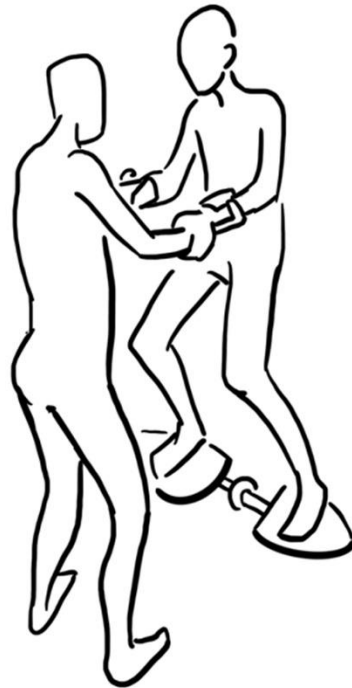




## Waveboard

Gleichgewichtsübungen mit rollenden Geräten/Körperspannung



### ÜBUNGSABLAUF

Aufsteigen mit dem vorderen Fuß zuerst, dabei stabilisiert ein Helfer den Übenden, indem er beide Unterarme zum Festhalten anbietet.

1. Paarweise beginnen, ein Partner schiebt oder zieht den Übenden
2. Partner gibt Starthilfe, indem er den Übenden kurz anschiebt, dieser hält mithilfe einer Schlangenbewegung (Vor-Rückschieben des hinteren Fußes) aus der Hüfte die Geschwindigkeit.
3. Mit dem vorderen Fuß zuerst auf das Board steigen und mit dem hinteren Bein vom Boden abstoßen; im Rollen mit der Schlangenbewegung beginnen
4. Kurven werden durch Kippen des vorderen Fußes kurveneinwärts eingeleitet

### BEWERBE

1. Wer schafft mit einmal abstoßen die weiteste Distanz?
2. Slalomparcours auf Zeit fahren.

## MANUELS TIPP



Je vielseitiger  
dein Training,  
desto effektiver!