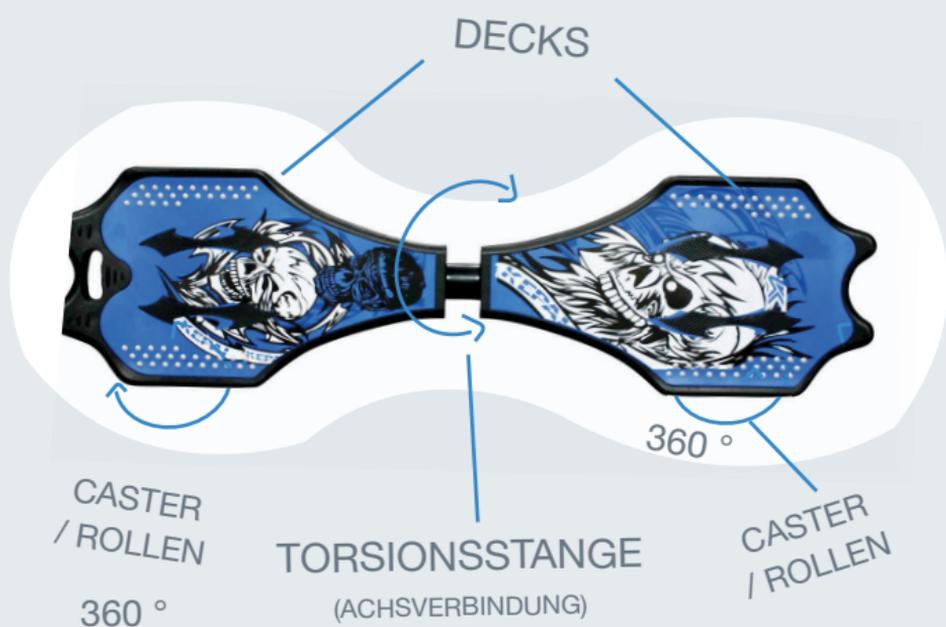


STREETSURFING

Waveboard

BASICS



WICHTIG

VORAUSSCHAUEND FAHREN

Achte immer auf deine Geschwindigkeit und versuche dein Können und das der anderen Skater richtig einzuschätzen, so dass niemand gefährdet wird.

WICHTIG

SCHUTZAUSRÜSTUNG

Für ein sicheres Vergnügen auf dem Waveboard sollte immer ein passender Schutz getragen werden. Eine komplette Schutzausrüstung besteht grundsätzlich aus einem Ellenbogenschoner, Knieschoner, Handgelenkschoner und einem Helm.

Bei der Schutzausrüstung muss unbedingt auf gute Qualität geachtet werden, es geht schließlich um die Knochen. Außerdem sollte sie natürlich perfekt sitzen!

Nur so bist du bei Stürzen optimal geschützt und kannst Verletzungen vorbeugen.

ERSTE SCHRITTE

LOSFAHREN

1. Lege das Waveboard vor dir auf den Boden und stelle dann den vorderen Fuß („**Führungsfuß**“) **gerade und mittig** auf die vordere Plattform.
2. Richte nun das Board auf, indem du Druck auf die **Zehen** ausübst.
3. Stoße dich anschließend kräftig mit dem **hinteren Bein** in Fahrtrichtung vom Boden ab und verlagere dabei dein Gewicht auf den vorderen Fuß.
4. Setze den hinteren Fuß nun sofort nach dem Abstoßen während der Fahrt auf das **hintere Deck**.
5. Schau nun gerade aus -nicht nach unten! -, richte deinen Körper auf und beuge leicht die Knie.
6. Beginne nun mit den **S-förmigen Bewegungen**, um in Fahrt zu bleiben, ohne deinen Fuß auf den Boden setzen zu müssen. (Siehe nächster Punkt: „Schwingbewegungen“)

GRUNDLAGEN

SCHWINGBEWEGUNGEN

Sobald das Board rollt, gehst du leicht in die Knie und hältst deinen Oberkörper in einer geraden, aufrechten Position, um einen stabileren Halt und eine bessere Kontrolle zu erlangen.

Drehe deine Schultern **aus der Hüfte** regelmäßig nach hinten und vorne und wippe dabei synchron mit dem hinteren Fuß auf Zehen und Ferse mit. Dies erzeugt den Schwung zum Waveboard fahren.

KURVEN

Der Führungsfuß übernimmt die Lenkung. Übe einfach Druck auf die Zehen (**Frontside Kurve**) oder auf die Ferse (**Backside Kurve**) des vorderen Fußes aus. Durch entgegengesetztes Verdrehen beider Waveboard Plattformen, kannst du sehr **enge Kurven** fahren.

BREMSEN

Übe einfach mit **beiden Füßen** gleichzeitig Druck auf die Zehen aus, um das Board nach vorne abzuklappen und anschließend nach vorne wegzulaufen.

Bei schnellerer Fahrt verfährt du genau so, nur solltest du das Board zuerst querstellen, damit du den Schwung besser ausgleichen kannst.



Viel Spaß beim Streetsurfing!



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH