

# BREMSEN

## BASICS



### PHASE 1

- Fahre mit einer sicheren Geschwindigkeit an.
- Stehe mit beiden Füßen über den Achsen.
- Dein vorderer Fuß zeigt in Fahrtrichtung.
- Blicke in Fahrtrichtung.



### PHASE 2

- Drehe deine Brust in Fahrtrichtung.
- Setze deinen hinteren Fuß in etwa auf Höhe der hinteren Rollen neben das Board. Vorsicht: Komm nicht zu nahe an die Rollen!
- Lass deinen hinteren Fuß am Boden schleifen. Verlagere hierbei dein Gewicht kontrolliert auf die Ferse.
- Gehe mit dem vorderen Bein leicht in die Knie und halte die Balance.
- Dein Körperschwerpunkt ist niedrig.



### CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

**Tipp:** Willst du nicht vollständig zum Stoppen kommen, kannst du deinen hinteren Fuß einfach kurz am Boden aufsetzen und anschließend wieder auf das Board stellen.