

PUMPTRACK - SKATEBOARD DROP-IN



Material:

Skateboard, Helm, Trinkflasche, ev. Schoner



So geht 's:

Schnapp dir dein Skateboard und Helm, stelle dich bei Pumptrack dorthin, wo du hineinfahren resp. deinen Drop-In machen möchtest. Damit du schon einmal gesehen hast, wie es geht, scanne den QR-Code.



Zu zweit:

Der Skater steht mit beiden Füßen (parallel) auf das Skateboard und hält sich mit den Armen an der helfenden Person fest. Der Skater verlagert sein Gewicht nach vorne - das Board fängt an zu rollen. Die andere Person rennt mit und gibt Halt. Am Anfang mit beiden Händen, später nur noch mit einer Hand oder gar nicht.

Tipp: Immer schön in die Knie gehen.



Alleine:

Stelle dich zuoberst beim Drop-In hin, am besten 1-2 m hinter dem Drop-In. Pushe los und positioniere die Füße parallel zu einander. Sobald beide Füße auf dem Brett sind, gibst du mit dem Körper etwas Vorlage und du fängst an zu fahren. Gehe schön in die Knie und schau nach vorne, dorthin wo du hineinfahren möchtest.

Varianten:

- Sobald du den stehenden Drop-In beherrschst, kannst du mit etwas Tempo hineinfahren, das nennt man Roll-In.
- Drop-Ins sind für dich ein Kinderspiel? Na, dann probiere es einmal switch. (Stehe umgekehrt auf dem Board, als regular wirst du das goofy Fahren und umgekehrt.) Lasse dir am Anfang zur Sicherheit helfen.

Ziel: Mit dieser Übung werden die Konzentration und dein Gleichgewichtssinn gefordert.

Ort: Pumptrack oder Rampe

