



FIT UND XUND #23

VORBEREITEN FÜR DIE PISTE TEIL II VON II

Um in diesem Jahr auf der Piste eine gute Figur zu machen, kann man seine Fähigkeiten bereits im Vorfeld trainieren. Dazu stellen wir Ihnen heute eine Übung zum Thema Snowboard vor, die sowohl das Gleichgewicht wie auch den Orientierungssinn schult. Benötigt werden dafür ein Klebeband oder eine Schnur. Die ambitionierten Fahrer basteln sich aus einem Rohr und einem Holzbrett ein

Wackelbrett, oder wer das nötige Kleingeld besitzt, kann ein professionelles «Indoorboard» auch kaufen.



ÜBUNG

« Die Ausgangsstellung ist der schulterbreite Stand, die Füße zeigen leicht nach aussen. Der Körperschwerpunkt wird etwas abgesenkt, indem die Knie leicht gebeugt werden. Merken Sie sich die Position Ihrer Füße.

Im nächsten Schritt springen Sie in die Höhe und drehen sich dabei um 180°. Versuchen Sie bei der Landung die Position der Füße wieder exakt zu treffen, wenn Sie am Boden mit einem Klebeband die Stellen markieren, gelingt Ihnen dies am besten. Als Steigerung versuchen Sie die Drehung mit geschlossenen Augen und dabei die Füße wieder exakt an dieselbe Stelle zu setzen. Schwieriger wird das Ganze, wenn man anstatt eine 180°- eine 360°- oder sogar 540°-Drehung versucht, immer mit dem Ziel, die Füße wieder an denselben Fleck zu stellen bei der Landung. Funktioniert die Übungsausführung gut – können Sie sich an das Indoorboard wagen.

