

Materialset Freestyle + Alpin

- Checkliste
- Übungsvorschläge

Material Freestyle + Alpin

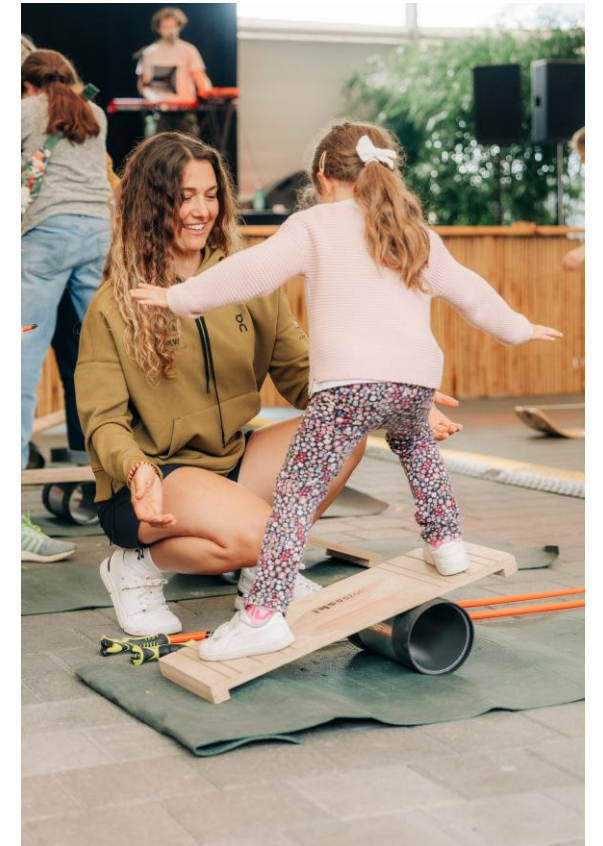
Material:

- 2 Balance-Boards
- 2 Giboards
- 6 Tennisbälle
- 2 Skateboards
- 4 Matten
- 2 Helme



Übungsvorschläge Balance Boards

- Balancieren auf den Balance Boards (finde dein Gleichgewicht)
- Balancieren und Kniebeuge (füge eine Kniebeuge hinzu)
- Balancieren und Split Squat (stelle dich längs auf das Board und führe einen engen Ausfallschritt aus)
- Balancieren und Jonglieren (Jongliere mit 2-3 Bällen)
- 180°-Sprung um die eigene Achse mit Absprung und Landung auf dem Board (nur für Fortgeschrittene)



Übungsvorschläge Giboards

- Balancieren vorwärts / rückwärts (kleine Schritte)
- Einbeinstand mit geschlossenen Augen (längs auf der Slackline)
- Darauf sitzen (Rumpfübung)
- Liegestütze (Hände auf Slackline)
- 180°-Sprung (breitseitig auf der Slackline)
- Sprung von einem Giboard zum anderen



Übungsvorschläge Skateboard

- Rollen / Balance finden
- Skaten
- Slalom (mit Stangen / Hütli, etc. – je nach Verfügbarkeit)
- Tricks zeigen

