

DAFFY BOARDS

improve your skills.

Erste Schritte

Super! Du hast Dein DaffyBoard ausgepackt und willst natürlich sofort loslegen. Aber wie legt man am besten los?

Zunächst ein Hinweis:

Wenn Du noch nie auf einem Balance Board gestanden hast, solltest du auf keinen Fall allein üben.

Such Dir Jemanden, an dem Du Dich festhalten kannst! Wenn niemand zur Verfügung steht, kannst Du auch einen Stuhl, oder ähnliches benutzen.



Aufsteigen:

Lege das Board auf die Rolle, achte dabei darauf, das es etwa auf 2/3 Länge auf der Rolle aufliegt, nicht mittig.

Stelle zuerst einen Fuß auf die am Boden liegende Seite des Boards, dann den anderen auf die in der Luft hängende. Verlagere Dein Gewicht mit einem leichten Hüftschwung Richtung Rolle und „steige auf“.



Oben bleiben:

Versuche deinen Körperschwerpunkt (Deine Hüfte) über der Rolle zu halten!

Schau nicht nach unten, sondern konzentriere Dich auf Deinen Körperschwerpunkt und halte ihn in der Mitte, über der Rolle.



Absteigen:

Bringe erst eine Seite des Boards auf den Boden und hebe dann das Bein auf der anderen Seite vom Board. Keinesfalls solltest Du versuchen während beide Enden des Boards in der Luft sind nach vorne, oder hinten vom DaffyBoard abzustiegen.

Sobald Du einen Fuß vom Board nimmst schleudert das frei gewordene Ende hoch und kann dich schmerzhaft am Bein treffen!

Weitere Infos

Wir haben ein kleines Video für Dich zusammengestellt in dem genau gezeigt wird, wie Du am besten beginnst und welche Fehler Du vermeiden solltest.

Außerdem werden ein paar Tricks und Übungen gezeigt, mit denen Du ins Training mit dem DaffyBoard einsteigen kannst. Du findest es auf:

www.daffy-boards.de

