

Skimboarding

Skimboarding ist eine Mischung aus Skateboarden und Surfen und bietet, wie viele andere Freestylesportarten, unzählige Anwendungsmöglichkeiten. Erfunden wurde die Sportart an der amerikanischen Nordwestküste und verbreitete sich von dort aus über viele küstennahe Regionen der Welt. Mit dem Flatlandskimboarding erobert eine abgewandelte Form nun auch küstenferne Regionen, denn auslaufende Wellen sind hierzu nicht mehr notwendig. Ein dünner Wasserfilm reicht, egal ob in einem Brunnen, am Seeufer, über einen Fluss oder in einem speziell dafür angefertigten Skimpool. Der Skimpool eignet sich dabei am besten für einen sicheren und mühelosen Einstieg in die Sportart.



Eigenschaften Skimboarding

- Geeignet für Personen von jedem sportlichen Level
- Niedrige Einstiegshürden
- Schnelle Fortschritte
- Sofort grosser Spass

Verbindung zu anderen Sportarten

- Surfen – Position auf dem Board; übers Wasser gleiten
- Skateboarden – Tricks und Sprünge; Urbanität
- Snowboarden – befahrbare Hindernisse

Benötigte koordinative Fähigkeiten und beanspruchte Muskulatur

Wie die meisten anderen Brett sportarten eignet sich auch Skimboarding eine Vielzahl von allgemeinen koordinativen Fähigkeiten zu trainieren. Für einen perfekt abgestimmten Anlauf ist eine ausgeprägte Rhythmisierungsfähigkeit nötig. Um auf dem gleitenden Skimboard zu landen, ist Differenzierungsfähigkeit gefragt. Damit Anlauf, Absprung und Landung ideal aufeinander abgestimmt sind, ist die Fähigkeit zur Kopplung von einzelnen Bewegungsmustern wichtig. Beim Gleiten auf dem Skimboard, sind für einen langen Slide Balance und Gleichgewichtsfähigkeit gefragt. Beim Skimboarding werden Rumpf-, Gesäss- und Beinmuskulatur beansprucht. Die vielen kurzen, aber intensiven Sprints fördern die Schnelligkeit und Beschleunigungsfähigkeit.

Skimboarding Videotutorials

Scannen Sie den QR-Code und erhalten damit Zugang zu den Skimboarding Videotutorials. Darin erklären wir Schritt für Schritt, was es beim Skimboarding im Skimpool zu beachten gilt und geben Tipps für einen möglichst langen und stylischen Slide. Haben Sie schon einmal geskimboardet? Wir helfen Ihnen mit unseren Videotutorials für fortgeschrittene Skimboarderinnen und -boarder auf dem Weg zu den ersten Tricks.



Copyright

UNIK Skimboard
c/o UNIK Playground AG
Zentweg 11
3006 Bern
www.unikskimboard.com
skimboard@unik-sports.com