

Longboard rijden

Tricks



Zet af en probeer van pylon naar pylon te boarden. Pylonen staan ongeveer 12 meter uit elkaar. Om te remmen spring je van het board. Oefen 2 minuten lang

Board balance

Je longboard ligt stil. Probeer een rondje te draaien op het board. Probeer van voor naar achter te lopen en weer terug. Zet een voet voor en een voet achter, duw met je tenen en dan met je hakken zodat je board heen en weer gaat.

Boarden

Er is een vierkant uitgezet. Rij 2 minuten rondjes op het longboard. Je mag links-om of rechts-om boarden.



Board balance

Ga naast elkaar staan met ieder een longboard. Je mag één keer afzetten voor de aangegeven streep. Wie komt het verst?



Board balance



Maak van Pylonen een slalom parcours. Probeer het parcours af te leggen en op je longboard te blijven staan. Om te remmen sleep je met achterste been over de grond. Oefen 2 minuten



Boarden

Maak een vierkant (5 bij 5 meter). Rij een rondje om het vierkant en laat de tijd bij houden door je buddy. Probeer de volgende ronde sneller te zijn! Hoe zit het met je tijd wanneer je de andere kant op board?

Board balance

Op twee van de vier pylonen ligt een volleybal bal. Wanneer je een pylon met de volleybal passeert neem je de bal mee en leg je bal op de mat. Hoeveel rondjes kun je maken in twee minuten zonder dat de bal valt?



Tricks

Zet rustig af. Probeer jezelf naar voren te verplaatsen op het board en weer naar achteren. Kun je de voorkant van je board laten stijgeren?

Boarden



Je zet één keer af. Probeer het longboard door bochtjes te maken op gang te houden. Zet een pylon bij je afstand en probeer het de volgende keer te verbreken.

Tricks

Maak een vliegende start. Je geeft het longboard een zetje. Probeer nu op het rollende board te springen en te starten. Begin langzaam en doe het steeds sneller.

Board balance

Op twee van de vier pylonen ligt een tennisbal. Wanneer je een pylon met de tennisbal passeert neem je de bal mee en leg je hem terug op de volgende "lege" pylon enz.



Tricks

Zet rustig af. Verplaats je gewicht naar voren en maak een 180.