Geschrieben von: Benjamin Wiedenhofer
Sonntag, 29. März 2015 um 18:30 Uhr

Die 4. Folge des *WakeboomerTV* Wintertrainings ist dem Thema Balance Board gewidmet - neben David Grzybowski bekommt Markus dieses Mal Unterstützung durch Jolla Hesener und Christian Krawietz von *Daffy Boards*. Denn Balance Boards eignen sich hervorragend für "Trockenübungen" bevor es wieder auf's Wasser geht. Welche Übungen sich da anbieten, seht ihr im Clip.



Das ganze ist in zwei Teile aufgeteilt und im ersten geht es natürlich auch um die Basics. Wer aktuell noch keine Erfahrung mit dem Training auf einem Balance Board hat, sollte sich hier erst mal die nötige Sicherheit holen. Sobald ihr diese habt, geht es schnell vorwärts und die Möglichkeiten sind extrem vielfältig. Vielen Dank auch hier wieder an alle Beteiligten für dieses Tutorial, das zum Ziel hat, jeden der Bock hat, fit für die Saison zu machen.

Um immer aktuell informiert zu sein, schenkt der WakeboomerTV Seite auf Facebook ein LIKE!

Text: BW ***Bilder & Video:*** WakeboomerTV