

# Skateboard – Street (Rail): Frontside 50-50

Beim Frontside 50-50 lernen die Athleten auf beiden Achsen gleichzeitig auf dem Rail zu grinden.

Der Anfahrtswinkel zum Rail ist bei einem Frontside 50-50 flacher als bei Boardslides oder Lipslides. Beide Achsen sollten gleichzeitig auf dem Rail aufsetzen. Beim Drop out sollte das Gewicht leicht nach hinten verlagert werden, so dass das Brett waagrecht in der Luft bleibt und sauber landen kann.



Frontside 50-50

## Variationen

- Backside 50-50 ([Video](#))
- Backside 50-50 Backside 180 out
- Frontside 50-50 Frontside 180 out
- Switch Frontside ou Backside 50-50: Gleicher Trick aber Switch angefahren.
- Weiterführende Trickvariationen: Feeble Grind, Smith Grind, Nose Grind, etc.

Glossar: [Von «270 on/out» bis «Vert»](#) (pdf)

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Arten wie ein Rail gebaut und vor allem wie es platziert werden kann: hohe oder tiefe, lange oder kurze Rails, Flat, Down oder Up Rails, Kinked Rails, Double Kinked Rails, A-Frame Rails und vieles mehr. Die Stange bzw. das Geländer ist entweder rund oder eckig und kann dünner oder dicker sein. Dazu kommt der Faktor Geschwindigkeit. Mit dem richtigen Tempo ist es einfacher das Gleichgewicht zu halten.

Um eine Übung zu erleichtern, sollten Slides und Grindes zu Beginn an einem tiefen, kurzen und horizontalen Rail mit einer eher dicken Stange geübt werden. Dabei kann auch nur an einem Ende eines Rails geübt werden, um es entsprechend kürzer zu machen. Höhere, längere und schwierigere Rails wie z.B. Down (steiles Rail) oder Kinked Rails (Rail mit Knick) eignen sich vor allem, um eine Übung zu erschweren.

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**