

Freestylesport – Streetskate: Ollie und Variationen

Der Ollie ist sozusagen der Basissprung beim Streetskaten. Wer ihn beherrscht wird später alle anderen Sprünge auch können. Eine Übung für diesen Basissprung.

Um einen Ollie auszuführen, gilt es, folgende Punkte zu beachten:

- Vorderfuss auf die Mitte des Bretts, Hinterfuss auf dem Tail.
- In die Knie gehen und mit dem Körper Schwung holen.
- Mit dem hinteren Fuss das Tail nach unten drücken und abspringen.
- Mit der ganzen Kante des vorderen Fusses wird nun das Brett nach oben gezogen.
- Den hinteren Fuss entlasten, damit das Brett an Höhe gewinnt.
- Am Schluss in die Knie gehen, um die Landung abzufedern.

Bemerkungen

- Ohne richtigen Schwung kann man keinen hohen Ollie springen. Wichtig ist, richtig in die Knie zu gehen und mit dem ganzen Körper Schwung zu holen.
- Beim Abdrücken das Tail mit dem Hinterfuss entlasten.

Variationen

- **Nollie:** Der Unterschied vom Ollie zum Nollie ist die Fussposition. Man springt einen Nollie über die Nose. Den vorderen Fuss auf die Nose und den Hinterfuss in die Mitte des Bretts.
- **Switch Ollie:** Mit dem anderen Bein abspringen. Der schwächere Fuss ist hinten, und der stärkere Fuss ist vorne.
- **Fakie Ollie:** Während dem Rückwärtsfahren einen ganz normalen Ollie springen: Rückwärtsfahren, Ollie-Fussposition einnehmen, Ollie ausführen.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO