

Freestylesport – Streetskate: Heelflip

Während dieser Übung vollbringt das Brett eine 360°-Rotation um die eigene Achse. Der Skater muss auf den richtigen Schwung achten.

Fussstellung wie beim [Ollie](#), aber die Ferse des vorderen Fusses näher bei der Brettmitte positionieren. Dann:

- In die Knie gehen und mit den Armen Schwung holen.
- Mit dem hinteren Fuss das Tail nach unten drücken und abspringen.
- Das Brett mit dem Vorderfuss nach oben ziehen und dann mit der Fusskante das Brett mit einem Kick nach aussen stossen
- Warten, bis sich das Brett einmal ganz gedreht hat. Die Drehung stoppen, indem man die Füsse auf das Brett stellt.
- Zum Schluss in die Knie gehen, um die Landung abzufedern.

Bemerkungen

- Das Brett dreht sich nicht ganz Dreihundertsechzig-Grad.
- Wenn man dem Brett mit der Ferse einen zu schwachen Kick nach aussen gibt, hat es zu wenig Schwung für eine ganze Drehung.
- Darauf achten, dass die Ferse vorne stark genug zur Seite stösst, damit das Brett genügend Schwung für eine ganze Drehung bekommt.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO