

# Skateboard – Miniramp: Rock to Fakie

Die Athleten lernen mit dem Rock to Fakie den ersten eigentlichen Trick in der Miniramp. Der Rock to Fakie eignet sich vor allem auch nach einem Drop-In, um einen Trick-Run zu starten.

Den Rock to Fakie lernt man am einfachsten aus dem Pumping in der Wall und sich dabei immer wie höher zu pumpen versucht, bis die vorderen Räder auf der Höhe des Copings (Stahlkante der Miniramp) sind. Dann kurz den vorderen Fuss anheben, so dass die vorderen Räder über das Coping aufs Deck (Plattform) gelangen. Die Nose (Nase) mit dem vorderen Fuss nach vorne drücken und die Position einen Moment lang stallen (halten). Beim Auflösen des Tricks sollte darauf geachtet werden, dass die vorderen Räder genügend stark angehoben werden, um das Brett über das Coping zurück in die Rampe zu stellen. Dazu muss kurzzeitig das Gewicht auf das hintere Bein verlagert werden.



## Variationen

- Die Nose weit aufs Deck poken (hinausdrücken) und einen kurzen Moment stallen (halten).
- Switch Rock to Fakie: Gleicher Trick aber rückwärts angefahren.
- Rock to Fakie to Switch Rock to Fakie.
- Rock to Fakie to Tail Stall to usw.
- Backside Rock and Roll ([Video](#) und [Reihenbild](#)): Nicht rückwärts zurück in die Pipe fahren wie beim Rock to Fakie sondern vorwärts.
- Frontside Rock and Roll

**Hinweis:** Der Rock to Fakie kann auch zu Beginn in einer Miniramp ohne Copingstange oder sogar an einer Bank geübt werden. So wird das Einhängen beim Auflösen des Tricks fast ausgeschlossen.

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

Das Fahren in einer Miniramp ist zu Beginn oft einfacher, wenn die Achsen nicht zu weich eingestellt sind. Härter eingestellte Achsen machen das Skateboard stabiler und verzeihen mehr Fehler. Beim Lernen neuer Tricks empfiehlt sich eine kleine und eher flache Miniramp, da sie einfacher zu fahren ist als eine grosse und steile Rampe. Meist genügen sogenannte Baby- oder Micro-Miniramps, die ca. einen Meter hoch sind und über eine lange und flache Transition verfügen, um eine Übung einfacher zu machen. Miniramps mit einer

Höhe von 1,5 Meter Höhe sind am häufigsten in Skateparks anzutreffen. Höhere Rampen mit steileren Walls machen die Übungen schwieriger. Viele Tricks können zuerst in der Wall gemacht werden, bevor der Trick am Coping oder sogar darüber hinaus gemacht wird.

---

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**