

Skateboard – Miniramp: Tail Drop-In

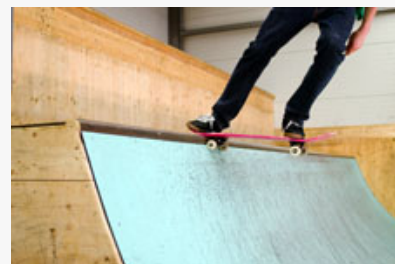
Die Athleten lernen mit dem Tail Drop-In, die einfachste Variante, um von Deck aus in eine Miniramp hineinzufahren. Für das Lernen von allen weiteren Tricks, ist ein sauberer Drop-In elementar.

Ein guter Stand auf dem Deck ist beim Drop-In zentral. Das Gewicht ist auf dem hinteren Fuss und drückt das Tail auf das Deck der Miniramp. Beim Hineinfahren bzw. droppen muss das Gewicht aktiv nach vorne auf den vorderen Fuss verlagert werden. Dabei übernimmt der vordere Arm bzw. die vordere Schulter die Führung. Der Blick ist beim Drop-In so früh wie möglich auf die andere Seite hin gerichtet. Der Drop-In sollte zunächst in kleineren Ramps gemacht werden.



Variationen

- Nose Drop-In (Switch Drop-In)
- Tail Stall: Nach dem Drop-In auf der anderen Seite hochfahren und rückwärts mit viel Schwung zurück, so dass die Ausgangsposition des Drop-In wieder eingenommen werden kann.
- Nose Stall



Tail stall

Hinweis: Beim Drop-In sollte nicht gezögert werden, da sonst die Gewichtsverlagerung nach vorne zu spät kommt. Auf kleinen Ramps ist auch eine Hilfestellung des Trainers möglich.

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 Ramps 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