

Skateboard – Miniramp: Backside Kickturn

Die Athleten lernen mit dem Backside Kickturn ihre erste Drehung in der Miniramp. Die Kickturns eignen sich auch als Warm-up für eine Miniramp-Session oder als Vorübung für die Pivots.

Beim Backside Kickturn werden die Walls vorwärts hochgefahren und auch wieder vorwärts runter. Der Kickturn ist ein 180° Drehung auf den hinteren Rädern in der Rampe, die vorderen Räder sind dabei in der Luft. Die Athleten müssen mit der vorderen Schulter und dem vorderen Arm die Drehung im toten Punkt einleiten. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass nicht zu viel Gewicht nach hinten oder zu viel gedreht wird. Den Kickturn zunächst aus leichter Fahrt in der unteren Transition beginnen, bevor der Trick am Coping gefahren wird.



Variationen

- Frontside Kickturn ([Video](#) und [Reihenbild](#))
- Switch Backside und Frontside Kickturns: Kickturns rückwärts anfahren.

Hinweis: Als Vorübung können Tic-Tac's gemacht werden. Dabei wird durch wiederholtes Versetzen der vorderen Achse nach links und rechts Fahrt nach vorne gemacht. Oder es können Kickturns im Flachen gemacht werden. Dies hilft, die Dosierung der Kippbewegung bei der Drehung über das hintere Bein zu erlernen.

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