Freestylesport – Streetskate: 180

Der One-eighty, oder 180, ist einer der schwierigsten Basistricks. Über den Ollie rotieren Board und Skater um 180 Grad und landet switch oder fakie.

Fussstellung wie beim Ollie einnehmen. In die Knie gehen und mit den Armen Schwung holen. Dann:

- Mit den Armen und Schultern die Drehung einleiten.
- Mit dem hinteren Fuss das Tail nach unten drücken und abspringen. .
- Das Brett mit dem Vorderfuss nach oben ziehen und die Drehung mit dem ganzen Körper auslösen.
- Den Hinterfuss entlasten, damit das Brett an Höhe gewinnt.
- Am Schluss in die Knie gehen, um die Landung abzufedern.

Bemerkungen

- Nimmt man mit den Armen und Schultern zu wenig Schwung, gelingt die 180-Grad-Drehung nicht.
- Mit den Armen und Schultern genügend Schwung holen, um die 180-Grad-Drehung zu schaffen.

Quelle: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO