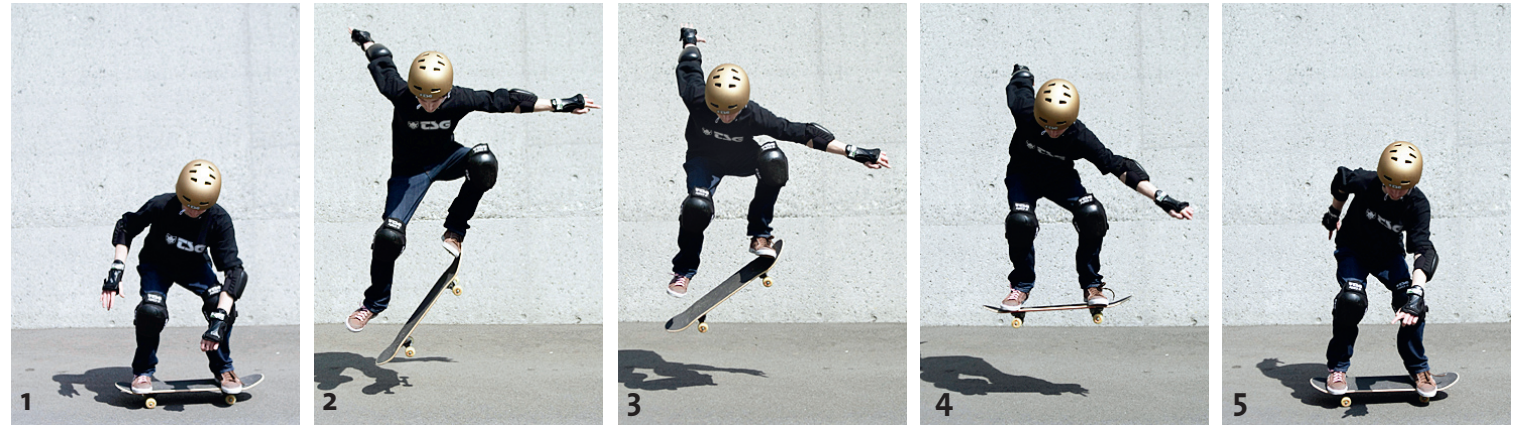


## Skateboard – «Ollie»

► Der wichtigste Trick im Skateboarden ist der «Ollie». Er bildet die Voraussetzung für viele Weitere. Da er ein Sprung ohne Zuhilfenahme der Hände ist, ist er zugleich auch einer der schwierigsten Tricks. Den «Ollie» zu erlernen, bedingt viel Geduld und Übung.

**Voraussetzung:** Basisfähigkeiten beherrschen (Grundposition, Gleichgewicht, Anfahren, «Kick Turn»).



■ Der «Ollie» kann sowohl aus Stand oder aus langsamer Fahrt erlernt werden. Den Schwungfuss mit den Ballen auf das «Tail» setzen und den Führfuss hinter der Vorderachse (bzw. in Boardmitte) positionieren (Foto 1).

■ Das Gewicht auf das «Tail» verlagern und mit dem Schwungfuss kräftig Druck geben, so dass das Board hinten auf den Boden prallt (2).

■ Gleichzeitig den Führfuss entlang dem Board zur Spitze hoch führen und mit den Schwungfuss abspringen (3). So hebt das ganze Board ab.

■ In der Luft die Knie anziehen (4), aber immer Kontakt mit dem Board halten.

■ Auf allen vier Rollen gleichzeitig landen (5). In die Knie gehen und die Landung abfedern. Wer den Ollie in der Grundform beherrscht, kann ihn über kleine Hindernisse (z. B. Plastikbecher) wagen.