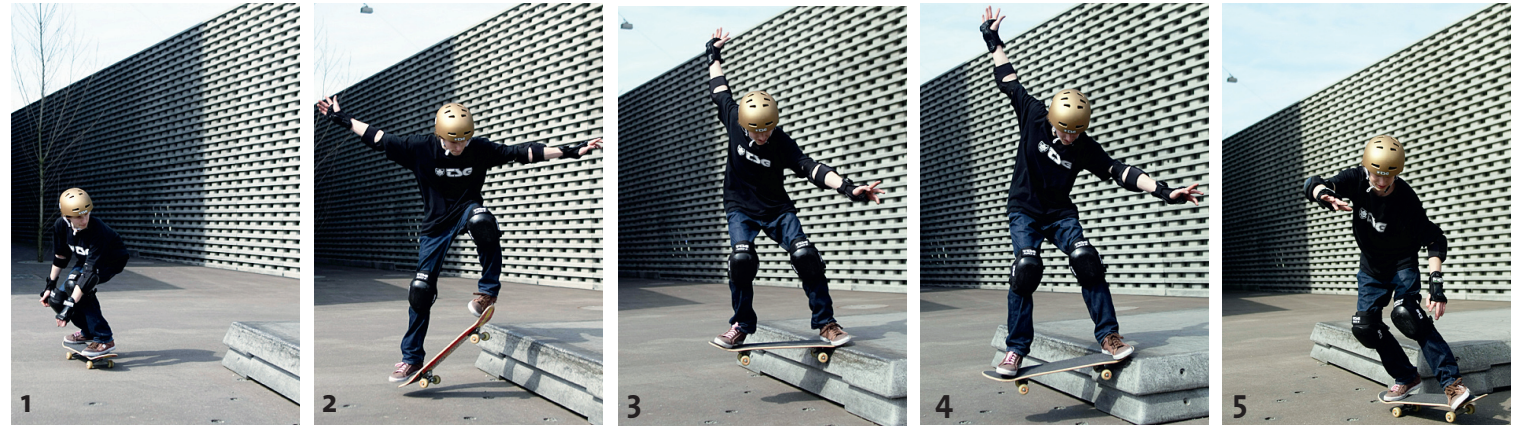


Skateboard – «Noselide»

► Im Skateboarden wird über Geländer oder ähnliches gerutscht. Beim «Grinden» schleift man auf der Achse über eine Kante, während man beim «Sliden» auf der Brettunterseite oder den Rollen rutscht. Ein häufiger Fehler ist das zu langsame Anfahren, wodurch man oft ins Stocken gerät und stürzt.

Voraussetzung: «Ollie».



- Parallel zur und nahe an die Erhöhung anfahren (Foto 1). Die Schultern leicht in Fahrtrichtung drehen und den vorderen Fuss etwas weiter vorne aufsetzen als beim «Ollie».

- Bewegungsablauf wie beim «Ollie». Nach dem Absprung (2) mit dem vorderen Fuss das Board zur Kante drehen und

das Körpergewicht auf den vorderen Fuss verlagern, so dass die Brettunterseite auf der Kante aufliegt (3). Mit leicht angewinkelten Beinen auf der Kante «sliden». Der hintere Fuss hält das Board waagrecht.

- Zum Absprung das Board von der Kante wegdrücken und in Fahrtrichtung drehen, Landung abfedern und weiterfahren (4+5).