

04 | 2013

Inhalt Monatsthema

Praktische Trainingshilfen	2
Spiel- und Wettkampfformen	3
Planung	4
Gestaltung	5
Übungen – Street (Rail)	6
Übungen – Miniramp	9
Übungen – Vertramp	21
Glossar	23
Hinweise	24

Kategorien

- Alter: 6–14
- Niveaustufe: Einsteiger bis Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben und anwenden



Off-Snow-Training für Freestyle Snowboarder und Skifahrer

Skateboarden und Inlineskaten sind Sportarten, die viele Ähnlichkeiten mit dem Snowboarden und Skifahren aufweisen. In diesem Monatsthema zeigen wir auf, wie ein spannendes aber trotzdem zielgerichtetes Off-Snow-Training für den Freestyle-Bereich auf Rollen gestaltet werden kann.

Die Freestyle-Sportarten haben ihren gemeinsamen Ursprung im Surfen und sind deshalb miteinander verwandt. Das Wellenreiten wurde in den 1960er Jahren auf den Asphalt gebracht und später auf den Schnee übertragen. Aus dem Skateboarden entstand so das Snowboarden. Beim Freeskiing ist der Ursprung etwas diffuser. Stark geprägt wurde es durch die Disziplinen Aerial (fast senkrechte Schanzen), Moguls (Buckelpiste) und Acro (Skiballett). Nebenher kamen aber auch die Einflüsse der Skate- und Snowboardszene dazu.

Zahlreiche Parallelen

In Sachen Geräte und Technik bestehen in beiden Rollsportarten viele Parallelen. Zudem lassen sich, durch ähnliche Eigenschaften der Skis und Snowboards mit ihren Rollsportgeräten und gleichen Bewegungsmustern, identische Formen fahren. Ebenfalls sind die Hindernisse, Anlagen und Elemente in einem Skatepark fast identisch mit denen eines Snowparks. Diese Ähnlichkeiten lassen darauf schliessen, dass mit dem Training einer Rollsportart auch Fertigkeiten der Schneesportart geübt werden können. Ein Transfer vom Asphalt auf den Schnee ist also möglich. Mit Training von Rollsportarten im Freestylebereich, kann die Off-Snow-Trainingszeit genutzt werden, was dem Techniktraining zu Gute kommt. Rollsportarten lassen sehr viele Wiederholungen zu und sind nicht wetterabhängig, da sie auch in einer Halle ausgeübt werden können.

Rail, Miniramp und Vertramp

Dieses Monatsthema ist ein Leitfaden für zielgerichtetes, spielerisches und vielseitiges Training und richtet sich vor allem an Klubtrainer in der Nachwuchsförderung. Der Fokus liegt beim Skateboarden und Inlineskaten auf dem Bereich Street mit Schwerpunkt Rail und dem Bereich Miniramp mit einem Ausblick in die Vertramp. [Basisübungen und Hilfsmittel](#) zum richtigen Platzieren der Füsse, Aufsteigen und Losrollen, Kurvenfahren sowie Wheelie und Ollie sind auf mobilesport.ch und im Dokument «10 Basics Skateboard» (pdf) von Swiss Snowboard zu finden. Ebenfalls auf mobilesport.ch werden [Basisübungen](#) auf den Inlineskates angeboten. Alle Fachbegriffe werden am Schluss in einem Glossar erklärt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Praktische Trainingshilfen

Trainingshilfen sind Mittel oder Massnahmen, die den Lernprozess positiv unterstützen. Eine Übersicht von oft angewendeten Trainingshilfen.

Vorführen von Filmen und Videos

Als gängige Trainingshilfe kommt das Vorführen von Filmen und Videos mit gezielten Beobachtungsaufgaben oft zum Einsatz. Was macht der vordere Fuss bei der Trickauslösung? In welche Richtung dreht das Skateboard? Vor den ersten Versuchen sollte ein Trick möglichst genau studiert und gedanklich erfasst werden, denn eine gute Bewegungsvorstellung ist Grundvoraussetzung für das Erwerben neuer Tricks.

Video-Feedback durch fliegend verzögerte Wiedergabe

Sportwissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Feedback innerhalb von wenigen Sekunden nach der Bewegungsausführung besonders effektiv ist. Live-Video-Delay-Software verzögert die Wiedergabe des Kamerasignals um die Zeit, die der Sportler benötigt, um nach der Bewegungsausführung zum Monitor zu gelangen. Noch während er die Aufzeichnung betrachtet, kann der nächste Athlet seine Bewegung absolvieren und im Anschluss daran betrachten. Das Arbeiten mit der Videoverzögerung muss zuerst erlernt werden und eignet sich sehr gut für Fortgeschrittene bis Könner.

Bewegungsunterstützende Impulse

Gerade beim Skateboarden oder Inlineskaten können bewegungsunterstützende Impulse während der Ausführung einer Übung sehr hilfreich sein. Beispielsweise können Zurufe des Trainers während der Auslösung einer Bewegung für den Athleten die entscheidende Timing-Hilfe sein. Spezifische (mündliche) Rückmeldungen sollten hingegen erst nach einer Bewegung gegeben werden.

Tricklisten

Tricklisten aller Art können die Athleten dazu animieren, möglichst alle Tricks so komplett wie möglich in ihrer Breite zu beherrschen. Beim Ankreuzen der gestandenen Tricks auf einer Liste können monatlich oder im Quartalsrhythmus verschiedene Farben verwendet werden, um den Trainingsfortschritt festzuhalten.

Materialwahl

Es sollte auf eine gute Sicherheitsausrüstung (Helm sowie Knie- und Ellenbogenschoner) geachtet werden, um Verletzungen und damit unnötige Verluste an Trainingsstunden zu vermeiden. Beim Skateboarden lohnt sich eine gute Wahl des Materials. Beispielsweise sind breitere Decks, entsprechende Achsen und grössere Räder für Einsteiger geeigneter, da sie beim Skateboarden mehr Stabilität geben und mehr Fehler verzeihen. Zudem sollte ein gutes Griptape aufgeklebt werden, um den nötigen Halt mit den Füßen auf dem Deck zu haben. Tipp: Bei der Nose eine farbige Schraube setzen, um zu wissen, wo vorne und hinten ist.

Spiel- und Wettkampfformen

Kleine Spiel- und Wettkampfformen motivieren vor allem jüngere Lernende und dienen deshalb mehr als der Festigung erlernter Bewegungsabläufe und der Auflockerung.

Aufgabenstellungen mit Wettkampfcharakter

Je nach Aufgabenstellung können Schwerpunkte gesetzt und bestimmte Merkmale hervorgehoben werden. Wer macht die meisten Backside 50-50 aneinander in der Miniramp innerhalb von zwei Minuten? Wer schafft den höchsten Ollie aus dem Fahren? Wer grindet mit einem Frontside 50-50 am weitesten über das lange Rail? Wer schafft zuerst alle Lipslides sauber über das Downrail (steiles Rail)?

Game of S.K.A.T.E

Eine weitere sehr beliebte Spiel- oder Wettkampfform unter den Skatern ist das Game of S.K.A.T.E. Und so funktioniert es: Zwei Skater spielen Schere, Stein, Papier um den Start. Der Sieger darf den Trick vorlegen, der andere Skater ist in der Defensive und muss den vorgelegten Trick nachmachen. Dieser Ablauf wiederholt sich, und wann immer ein Skater einen Trick nicht steht, «erhält» er einen Buchstaben des Wortes S.K.A.T.E. Der Skater, der S.K.A.T.E. zuerst vollständig «geschrieben» hat, fliegt raus, der andere Skater ist eine Runde weiter. Je nach Anzahl Fahrern kann mit einer Qualifikation, einem Halbfinal und einem Final gespielt werden.

Klassische Wettkampfformen

Als Standortbestimmung einer längeren Übungsphase oder einfach um Wettkampferfahrungen zu sammeln, bieten sich klassische Wettkampfformen in der Miniramp, Vertramp oder im Street Bereich an. Das Wettkampfformat so wie die Bewertungskriterien können je nach Fahrniveau und Anzahl Skater variiert werden. Normalerweise werden in der Qualifikation sowie im Final zwei bis maximal drei Läufe gefahren, wobei jeweils der beste Lauf zählt. Pro Lauf hat man beispielsweise 1 Minute Zeit, um sein Können zu zeigen. Kreative und vielfältige Läufe sind gefragt. Bewertet werden dabei der Bewegungsfluss, der Schwierigkeitsgrad und die Ausführung der einzelnen Tricks sowie der Style. Stürze gehören zum Lernprozess, in Wettkämpfen werden dafür aber Punkte abgezogen.

Hilfsmittel und Übungen
auf mobilesport.ch

[Skateboard](#)
[Inline-skating](#)

Planung

Mit einer guten Trainingsplanung hat der Trainer die nächsten Schritte bereit und das Niveau und die Entwicklung seiner Athleten im Griff. Dadurch gewinnt das Training an Ruhe und Kontinuität. Besonders für die jungen Athleten ist dies sehr wichtig. Ein erfolgreiches Training muss geplant sein.

Rahmentrainingsplanung (Mehrjahresplanung)

Die sportliche Praxis macht immer deutlicher, dass sportliche Höchstleistungen bei den Freestyle-Sportarten Snowboard und Skifahren nur dann erreicht werden können, wenn die dafür benötigten technischen Grundlagen im Off- und On-Snow Bereich bereits im frühen Kindes- und Jugendalter gelegt wurden.

Zeitliche Strukturierung: Die zeitliche Strukturierung und Gliederung des langfristigen Leistungsaufbaus in Ausbildungsetappen (allgemeine Grundausbildung, Grundlagentraining, Aufbautraining, Anschlusstraining, Hochleistungstraining), verbunden mit klar definierten Zielen, Aufgaben und Inhalten, bilden hierfür den notwendigen Rahmen.

Grundlagentraining: Die wichtigste Ausbildungsstufe in Bezug auf das Training auf Rollen ist das Grundlagentraining. Auf dieser Stufe werden neben dem allgemeinen sportlichen Training, viele der sportartenspezifischen Bewegungen bereits in einer Grobform trainiert. Diese Ausbildungsstufe stellt die eigentliche Basis für die Athletenlaufbahn dar. Koordinative Sportarten brauchen eine gute Basis, in welcher die gesamte Breite der sportartenspezifischen Grundformen, mit grosser Variation trainiert werden. Unter der Breite der Grundformen verstehen wir vor allem das Training von verschiedenen Dreh- und Anfahrtrichtungen und verschiedenen Absprung- und Stylevarianten. Unter der Variation verstehen wir vor allem das Variieren von Parkelementen, um den Trick auf unterschiedlichen Anlagen und Elementen zu beherrschen.

Aufbautraining: Das Aufbautraining folgt direkt auf das Grundlagentraining. Wie der Name schon sagt, wird hier auf der Basis aufgebaut und weiter spezialisiert. Nach dem Aufbautraining geht der Athlet über in ein Anschlusstraining und später in das eigentliche Hochleistungstraining, welches oft mit 17–18 Jahren erreicht wird. Als Grundsatz sollte man sich folgendes merken: «je breiter die Basis, je höher die Spitze».

Jahrestrainingsplanung

Um das Training über das Jahr zu gliedern, eignet sich eine Strukturierung in drei Perioden (Vorbereitungsperiode, Wettkampfperiode, Übergangsperiode), welche unterschiedliche Gewichtungen und so auch ein vielfältigeres Training ermöglichen.

Vorbereitungsperiode (Juni bis November)

So oft wie möglich auf Rollen trainieren

Grundformen trainieren und neue Tricks aufbauen

Möglichst viele Kilometer auf verschiedenen Anlagen und Elementen absolvieren

Möglichst oft den Transfer zum Schnee machen

Wettkampfperiode (Dezember bis März)

Mindestens einmal pro Woche trainieren

Skaten oder Inlineskaten als Ergänzung oder Ausgleich zum Training auf dem Schnee

Übergangsperiode (April bis Mai)

Zwei- bis dreimal pro Woche trainieren

Andere Rollsportarten integrieren/kennenlernen

Freiraum lassen für individuelle Bedürfnisse auf Rollen

Gestaltung

Dieses Kapitel beschränkt sich in erster Linie auf übergreifende, wesentliche methodische Aspekte der Trainingsgestaltung einer Trainingseinheit von neunzig Minuten.

Im Trainingsbetrieb auf Rollen wird meist sehr individuell oder nur in kleinen Gruppen gearbeitet, da die Athleten auf ganz unterschiedlichen Niveaus fahren und zudem oft an verschiedenen Tricks arbeiten. Vom Trainer erfordert dies eine gute Auffassungsgabe, da er immer im Auge behalten muss, wer an welchem Trick arbeitet und was der nächste Schritt sein könnte. Thematische Kleingruppen lassen sich besser beobachten.

Die Partnerarbeit kann als Variation gut ins Training eingebaut werden. Sie eignet sich vor allem, um einander nach zu fahren und gegenseitig Tricks beizubringen, ganz nach dem Prinzip «Vorzeigen – Nachmachen». Das Niveau der beiden Fahrer wird etwa gleich gewählt, wenn die Athleten sich gegenseitig pushen sollen. Wird ein Team aus einem besseren und einem weniger guten Fahrer gewählt, so dient der bessere der beiden als Modell. Der weniger gute Fahrer kann vom besseren profitieren.

Oft kommt auch der Stationenbetrieb in kleinen Gruppen zum Einsatz, um eine hohe Intensität im Training zu erreichen. Beispielsweise arbeitet eine erste Gruppe mit Video-Feedback durch fließend verzögerte Wiedergabe an den Rails, eine zweite Gruppe spielt gegeneinander S.K.A.T.E im Flat und eine dritte Gruppe lernt mit dem Trainer neue Tricks in der Miniramp.

Organisation

Einstieg	30'	<p>Rituale: Zu Beginn, während und am Schluss des Trainings schaffen Rituale ein gutes Lernklima und fördern die Konzentration auf das Wesentliche. Immer die gleichen Versammlungsorte festlegen. Verhaltensregeln zu Beginn klar festlegen und immer mit den gleichen visuellen oder akustischen Signalen verbinden.</p> <p>Aufwärmen: Jedes Training beginnt mit einem Aufwärmen, das auf das Thema des Trainings einstimmt. Als ideal erweisen sich hierbei die Basisformen. In der Miniramp beispielsweise sind die verschiedenen Kickturn-Varianten mit dem Skateboard oder einfache Pushübungen mit den Inlineskates eine ideale Aufwärmübung, um ein gutes Gefühl für die Miniramp aufzubauen.</p>
	45'	<p>Fordern ohne zu überfordern: Bei technisch-kordinativen Sportarten wie dem Skateboarden oder Inlineskaten braucht es beim Lernen der meisten Tricks sehr viel Geduld bis sie das erste Mal gelingen. Die Kunst ist es, die Athleten stets zu fordern ohne zu überfordern. Das Augenmerk muss hier, wie oft bei koordinativen Übungen, auf die Qualität und nicht die Quantität gelegt werden.</p> <p>Vom Einfachen zum Schwierigen: Bei einer Trainingseinheit auf Rollen wird mit einfachen Aufgabenstellungen eingestiegen, dies fördert das Selbstvertrauen der Athleten. Zudem müssen die situativen Gegebenheiten den individuellen Kompetenzen der Athleten angepasst werden, um keine schlimmen Stürze zu provozieren. Auf kurzen, tiefen und horizontalen Rails ist es einfacher neue Tricks zu lernen als auf langen, hohen oder speziell geneigten (Downrails) oder geknickten Rails (Kinked Rail). Es macht beispielsweise keinen Sinn, einen neuen Rail Trick gleich bei den ersten Versuchen auf sehr schweren Rails üben zu wollen. Auch beim Lernen von neuen Tricks in der Rampe ist es ratsam in einer kleinen und eher flachen Miniramp zu starten, bevor man sich in grosse Miniramps, Bowls oder sogar in die Vertramp wagt.</p> <p>Vom Wesentlichen zur Vielfalt: Beim Skateboarden und Inlineskaten ist es von zentraler Bedeutung, dass die Athleten alle Basic Tricks sauber beherrschen und diese von Anfang an jeweils vorwärts und rückwärts anfahren und in beide Drehrichtungen zu drehen lernen, um möglichst vielseitig zu bleiben. Kann ein Athlet beispielsweise einen Backside 180°, sollte er sich auch an einen Frontside 180° bzw. an einen Switch Backside und Switch Frontside 180° wagen. Vor allem im Bereich des Grundlagentrainings sollte möglichst viel in die Breite gearbeitet werden. Der Athlet, der in jungen Jahren das breiteste Trickrepertoire besitzt, wird sehr schnell neue Tricks und Trickkombinationen erlernen und sich an neue Situationen adaptieren können. Wichtig ist, dass man auch in Bezug auf die Obstacles (Hindernisse, Anlagen, Elemente) möglichst vielseitig bleibt. Kann ein Athlet beispielsweise einen Frontside 50-50 auf einem Down Rail (steiles Rail) schon sicher ausführen, sollte er den gleichen Trick auch an einem anderen Rail versuchen, um schliesslich den Trick auf allen möglichen Rails ausführen zu können. Auch in Bezug auf die Miniramp oder die Vertramp sollten die Athleten so viel wie möglich variieren und verschiedene Rampen bzw. Transitions (Übergang von Flat zur Wall) fahren. Jede Rampe hat wieder ihre Eigenheiten und Tücken. Für den Lernprozess ist es enorm wichtig zwischen verschiedenen Transitions differenzieren zu können.</p>
Hauptteil		
	15'	<p>Abschied: Genügend Zeit einplanen, um die Athleten zu verabschieden und je nach dem individuelle Gespräche zu führen.</p> <p>Ausblick: Realistische Informationen geben, was im nächsten Training auf dem Programm stehen könnte.</p> <p>Positiv bleiben: Athleten nehmen die Emotionen der letzten Minuten des Trainings mit nach Hause. Gehen sie mit einem guten Gefühl, sind sie besser motiviert für das nächste Training. Versuche also das Positive hervorzuheben und ihnen Ziele für die nächsten Trainings mitzugeben.</p>
Ausklang		

Übungen: Street (Rail)

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Arten wie ein Rail gebaut und vor allem wie es platziert werden kann: hohe oder tiefe, lange oder kurze Rails, Flat, Down oder Up Rails, Kinked Rails, Double Kinked Rails, A-Frame Rails und vieles mehr.

Die Stange bzw. das Geländer ist entweder rund oder eckig und kann dünner oder dicker sein. Dazu kommt der Faktor Geschwindigkeit. Mit dem richtigen Tempo ist es einfacher das Gleichgewicht zu halten. Um eine Übung zu erleichtern, sollten Slides und Grindes zu Beginn an einem tiefen, kurzen und horizontalen Rail mit einer eher dicken Stange geübt werden. Dabei kann auch nur an einem Ende eines Rails geübt werden, um das Rail entsprechend kürzer zu machen. Höhere, längere und schwierigere Rails wie beispielsweise Down (steiles Rail) oder Kinked Rails (Rail mit Knick) eignen sich vor allem, um eine Übung zu erschweren.

Skateboard – Backside Boardslide

Die Athleten lernen mit dem Backside Boardslide die einfachste Möglichkeit, um über ein Rail zu sliden. Er ist eine der Kernformen beim Streetskaten. Auch für diesen Trick ist ein guter Ollie die Voraussetzung zum Gelingen.

Das Brett sollte beim Ollie um 90 Grad hin zum Rail gedreht werden. Auf dem Rail muss der Skater das Gewicht eher nach vorne verlagern, damit er nicht nach hinten wegrutscht. Blick ans Ende des Rails. Am Ende des Rails kann das Brett mit dem vorderen Fuss wieder in Fahrtrichtung gedrückt werden.

Variationen

- Frontside Boardslide.
- Switch Backside und Frontside Boardslides: Gleicher Trick jedoch Switch angefahren.
- Boardslide to fakie: Nach einem Backside oder Frontside Boardslide weiterdrehen, rückwärts landen und weiterfahren.
- 270 on: Mit einer 270 Grad Drehung auf das Rail springen bzw. in den Boardslide hineinspringen.

Bemerkungen: Es sollte mit dem Backside Boardslide begonnen werden, da er wesentlich einfacher ist als der Frontside Boardslide.



Backside Boardslide

[zum Video](#)



Frontside Boardslide

[zum Video](#)

Skateboard – Frontside Lipslide

Bei einem Lipslide lernen die Schüler mit einem Ollie über bzw. auf das Rail zu springen und dann zu sliden.

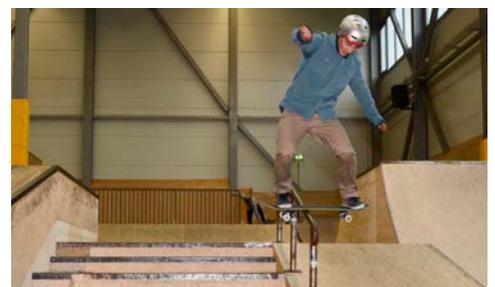
Beim Lipslide sollten die Athleten den Ollie genügend hoch abspringen, so dass das hintere Bein genügend Zeit hat, um nach vorne zu kommen. Jetzt kann danach wie beim Boardslide geslidet werden.

Variationen

- Backside Lipslide ([zum Video](#)).
- Switch Frontside und Backside Lipslide: Gleicher Trick aber Switch angefahren.
- Lipslide to fakie: Nach einem Backside oder Frontside Lipslide weiterdrehen, rückwärts landen und weiterfahren.

Hinweis: Es braucht beim Lipslide einen genügend hohen Ollie, so dass das hintere Bein genug Zeit hat um über das Rail zu kommen. Zudem sollte die Drehung nicht zu früh eingeleitet werden, so dass das Brett nicht am Rail hängen bleibt.

Bemerkungen: Zur Vereinfachung kann ein Rail so stationiert werden, dass der Skater ohne Ollie, direkt darauf fahren kann.



Frontside Lipslide

[zum Video](#)

Skateboard – Frontside 50-50

Beim Frontside 50-50 lernen die Athleten auf beiden Achsen gleichzeitig auf dem Rail zu grinden.

Der Anfahrtswinkel zum Rail ist bei einem Frontside 50-50 flacher als bei Boardslides oder Lipslides. Beide Achsen sollten gleichzeitig auf dem Rail aufsetzen. Beim Drop out sollte das Gewicht leicht nach hinten verlagert werden, so dass das Brett waagrecht in der Luft bleibt und sauber landen kann.

Variationen

- Backside 50-50 ([zum Video](#)).
- Backside 50-50 Backside 180 out.
- Frontside 50-50 Frontside 180 out.
- Switch Frontside oder Backside 50-50: Gleicher Trick aber Switch angefahren.
- Weiterführende Trickvariationen: Feeble Grind, Smith Grind, Nose Grind, etc.



Frontside 50-50

[zum Video](#)

Inline – Royal Grind

Beim Royal Grind oder einfach Royal lernen die Athleten einen Grind, welcher der Skistellung beim Freeskiing nahe kommt.

Beim Royal wird mit einer 90-Grad-Drehung Frontside von links oder rechts auf das Rail gesprungen. Sobald sich der Athlet auf dem Rail befindet, ist der Blick immer auf das Ende des Rails gerichtet. Die Schuhe werden etwas gegen die Grindrichtung «aufgekantet». Zu Beginn kann dies auch nur mit dem vorderen Fuss gemacht werden. Aufgelöst wird der Trick indem man vorwärts oder wie im Film rückwärts landet.

Variationen

- Normaler Grind – 50-50 (hier ist die Beinstellung leicht X-förmig).
- Von der anderen Seite her anfahren.
- Switch Royal ([zum Video](#)): Dies ist ein normaler Royal Grind, der aber rückwärts angefahren wird. Beachte, dass dieser Trick schwieriger ist, als der Switch Lipslide Royal, da die Orientierung zu Beginn oft schwer fällt.
- Soul Grind: Hier ist die Schuhstellung etwas anders. Mit dem hinteren Fuss wird auf der Sole gegrindet. Der vordere kann normal, zwischen den Rollen, aufgesetzt werden. Der Skater sollte zuerst das Aufsetzen des hinteren Fusses üben (Makio), bevor mit beiden Füßen auf das Rail gesprungen wird.

Hinweis: Die Athleten sollen auch hier mehrere Grindvarianten beherrschen wie zum Beispiel den normalen 50-50 oder den Soul (siehe dazu www.monkeythink.com).



Royal Grind

[zum Video](#)



Soul Grind

[zum Video](#)

Inline – Lipslide Royal to Fakie

Die Lipslides gehören zu den Basic Rail Tricks. Bei einem Lipslide wird das Ende der Skates über das Rail gehoben.

Der Lipslide Royal ist grundsätzlich sehr ähnlich wie der Royal Grind. Beim normalen Lipslide-Absprung wird der Oberkörper vom Rail weg gedreht, so dass die Ferse über das Rail gehoben werden muss. Am Schluss des Grinds dreht der Oberkörper leicht vor, der Skater springt ab und macht mit den Beinen eine Gegendrehung. So kann er gut Fakie landen.

Variationen

- Switch Lipslide Royal to Fakie ([zum Video](#)).
- Lipslide 270 out: Der 270 out kann hier in die gleiche Richtung oder in die Gegenrichtung gedreht werden.

Hinweis: Diesen Trick fährt man oft zuerst von der ungewohnteren Seite her an, damit man den Grind auf die «bessere» Seite machen kann.



Lipslide Royal to Fakie

[zum Video](#)

Inline – Soul 270 out

Durch den Soul 270 out soll das Weiterdrehen beim Absprung vom Rail erlernt werden.

Sobald der normale Soul sicher beherrscht wird, kann eine Drehung am Ende des Rails angefügt werden. Nachdem der Athlet sich auf dem Rail befindet, dreht er seinen Oberkörper in der Drehrichtung des Aufsprungs weiter, damit kommt vor dem Absprung eine leichte Vordrehung zustande. Stimmt das Timing beim Absprung, kann ohne Probleme weitergedreht und ein 270 out vollführt werden.

Variationen

- Royal 270 out ([zum Video](#)).
- 270 on Royal to Normal ([zum Video](#)).
- 270 on to 270 out mit unterschiedlichen Grinds.
- Lip 270 on: Hier ist die Anfahrt und Drehrichtung gleich wie beim einfachen Lipslide, nur wird anstatt 90 Grad 270 Grad gedreht, bevor auf der Stange gelandet wird.



Soul 270 out

[zum Video](#)

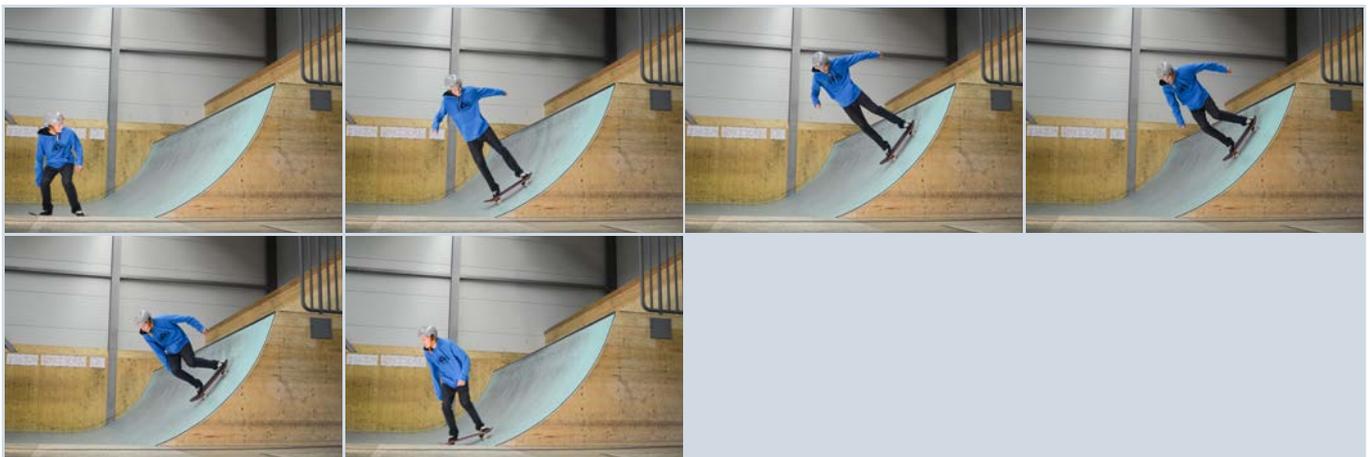
Übungen: Miniramp

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.

Skateboard – Pumping

Durch das Pumping lernen die Athleten in der Miniramp aktiv und rhythmisch die Beine zu strecken und zu beugen, Geschwindigkeit zu generieren, zentriert über dem Board zu stehen, sowie normal und Fakie in einer Rampe zu fahren.



Pumping

[zum Video](#)

Die Walls (Wände) werden beim Pumping vorwärts hoch und wieder rückwärts runtergefahren und umgekehrt. Die Athleten müssen dabei in der Transition die Beine aktiv strecken und zentriert auf dem Board stehen, um das Gleichgewicht zu halten. Um das Timing besser zu spüren, können die Arme im Pump-Rhythmus mitgeschwungen werden. Der Blick ist in Fahrtrichtung gerichtet.

Variationen

- Zu zweit synchron fahren.
- In unterschiedlichen Rampen fahren.

Einfacher

- Nur beim Hochfahren der Wall die Beine strecken.
- Nur beim Runterfahren der Wall die Beine strecken.

Schwieriger

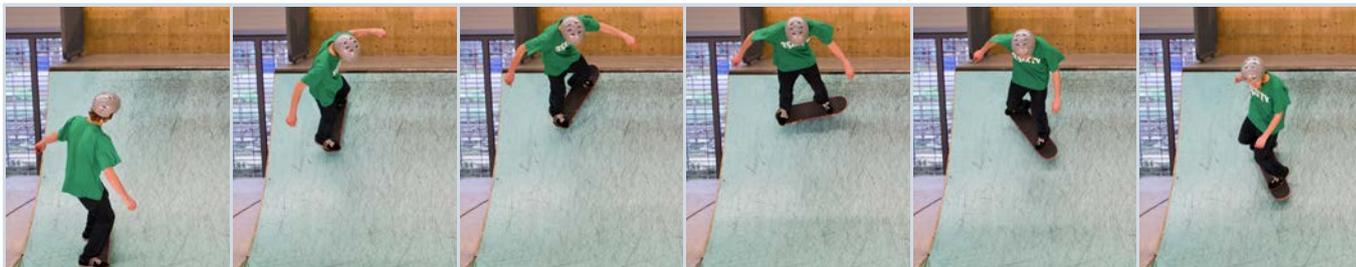
- Arme vor dem Körper verschränken.

Hinweis: Der hintere Fuss sollte senkrecht zum Skateboard leicht hinter der Achse platziert werden, der vordere Fuss leicht zurückversetzt zur Achse und ein wenig geöffnet nach vorne zeigen.

Bemerkung: Diese Übung eignet sich auch für ein Warm-Up oder zum Kennenlernen von einer neuen Transition.

Skateboard – 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.



Backside Kickturn

[zum Video](#)

Beim Backside Kickturn werden die Walls vorwärts hochgefahren und auch wieder vorwärts runter. Der Kickturn ist eine 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.
- Switch Backside und Frontside Kickturns: Kickturns rückwärts angefahren.



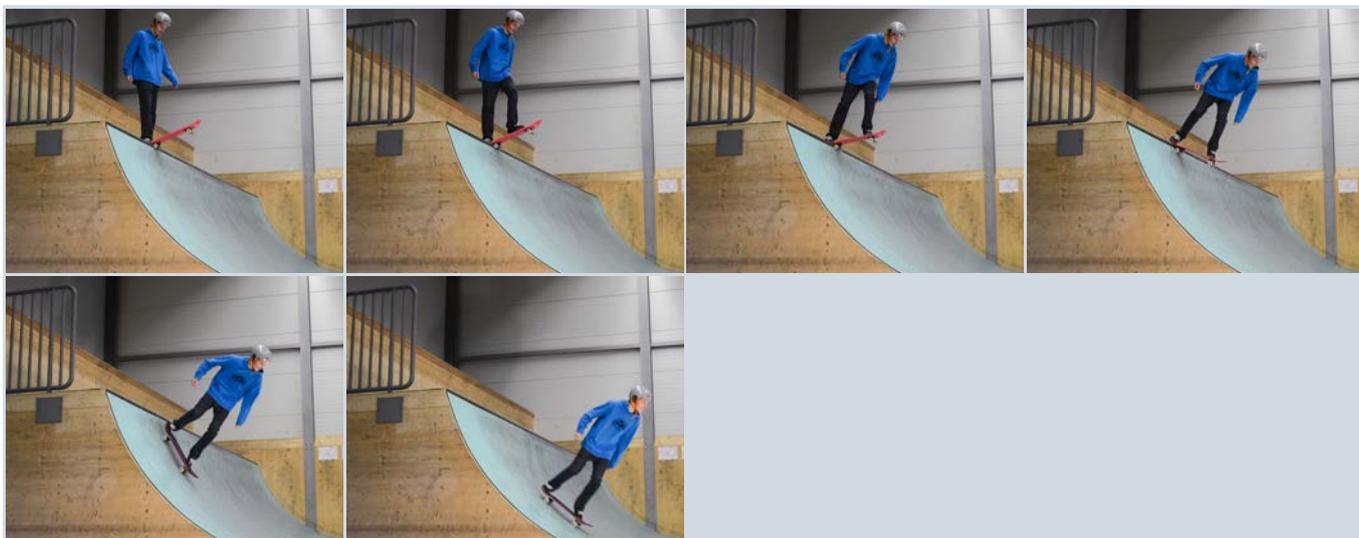
Frontside Kickturn

[zum Video](#)

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.

Skateboard – 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.



Tail Drop-In

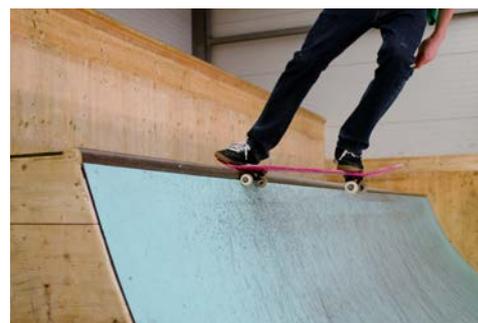
[zum Video](#)

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.

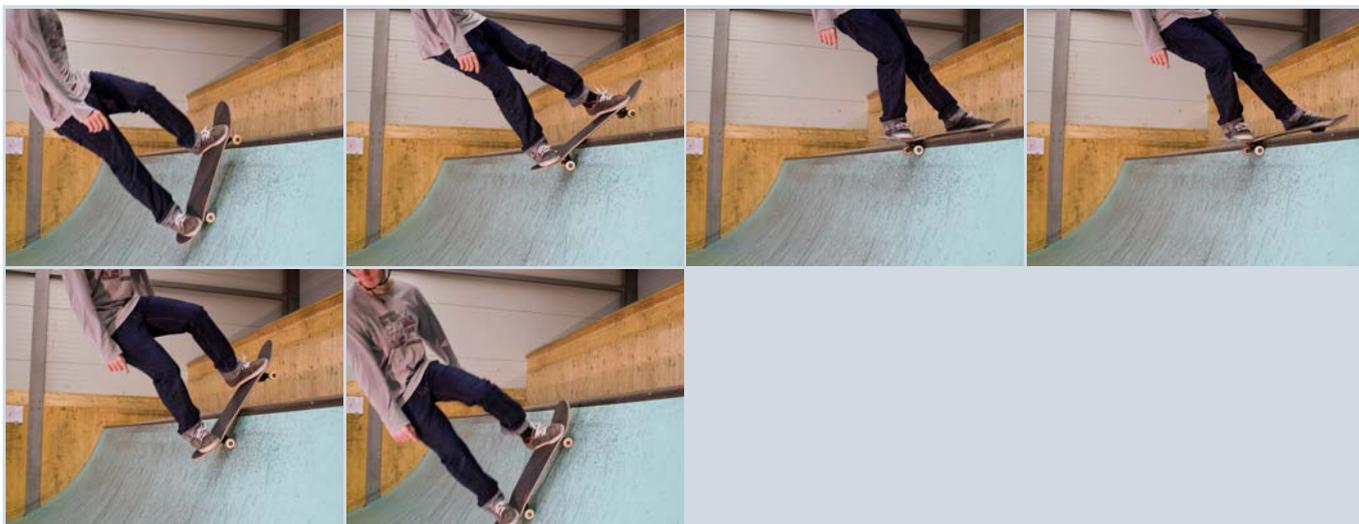
Hinweis: Beim Drop-In sollte nicht gezögert werden, da sonst die Gewichtsverlagerung nach vorne zu spät kommt. Auf kleinen Ramps ist auch eine Hilfestellung des Trainers möglich.



Tail Stall

Skateboard – Rock to Fakie

Die Athleten lernen mit dem Rock to Fakie den ersten eigentlichen Trick in der Miniramp. Der Rock to Fakie eignet sich vor allem auch nach einem Drop-In, um einen Trick-Run zu starten.



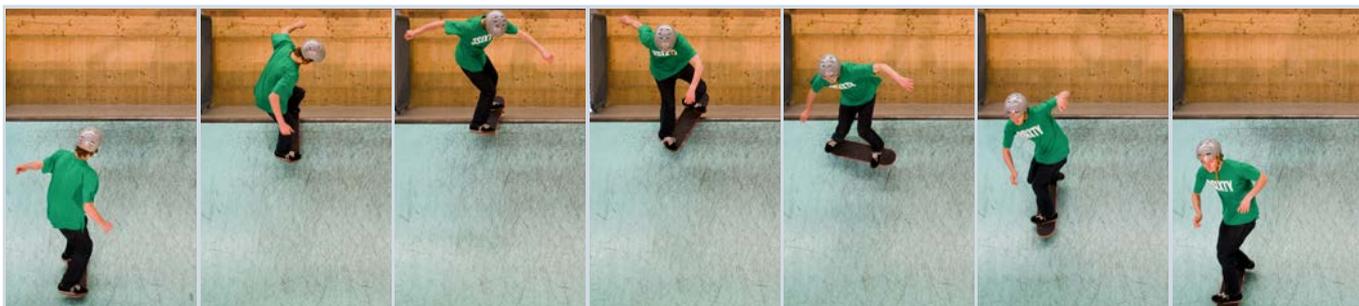
Rock to Fakie

[zum Video](#)

Den Rock to Fakie lernt man am einfachsten aus dem Pumping in der Wall in dem man sich immer höher zu pumpen versucht, bis die vorderen Räder auf der Höhe des Copings (Stahlkante der Miniramp) sind. Dann kurz den vorderen Fuss anheben, so dass die vorderen Räder über das Coping aufs Deck (Plattform) gelangen. Die Nose (Nase) mit dem vorderen Fuss nach vorne drücken und die Position einen Moment lang stallen (halten). Beim Auflösen des Tricks sollte darauf geachtet werden, dass die vorderen Räder genügend stark angehoben werden, um das Brett über das Coping zurück in die Rampe zu stellen. Dazu muss kurzzeitig das Gewicht auf das hintere Bein verlagert werden.

Variationen

- Die Nose weit aufs Deck poken (hinausdrücken) und einen kurzen Moment stallen (halten).
- Switch Rock to Fakie: Gleicher Trick aber rückwärts angefahren.
- Rock to Fakie to Switch Rock to Fakie.
- Rock to Fakie to Tail Stall to usw.
- Backside Rock and Roll: Nicht rückwärts zurück in die Pipe fahren wie beim Rock to Fakie sondern vorwärts.
- Frontside Rock and Roll.



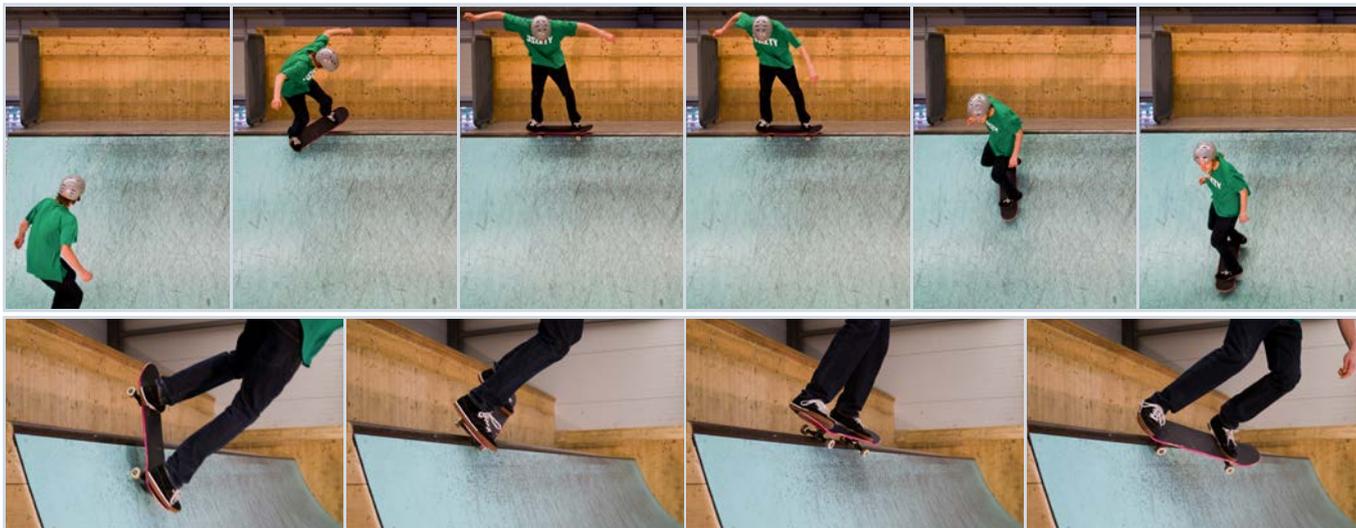
Backside Rock and Roll

[zum Video](#)

Hinweis: Der Rock to Fakie kann auch zu Beginn in einer Miniramp ohne Copingstange oder sogar an einer Bank geübt werden. So wird das Einhängen beim Auflösen des Tricks fast ausgeschlossen.

Skateboard – Axle Stall

Mit dieser Übung lernen die Athleten ein gutes Brettgefühl für den Umgang mit dem Coping zu erlangen und dabei die Geschwindigkeit zu dosieren. Aus dem Axle Stall lassen sich viele weitere Tricks wie beispielsweise der Backside 50-50 Grind ableiten.



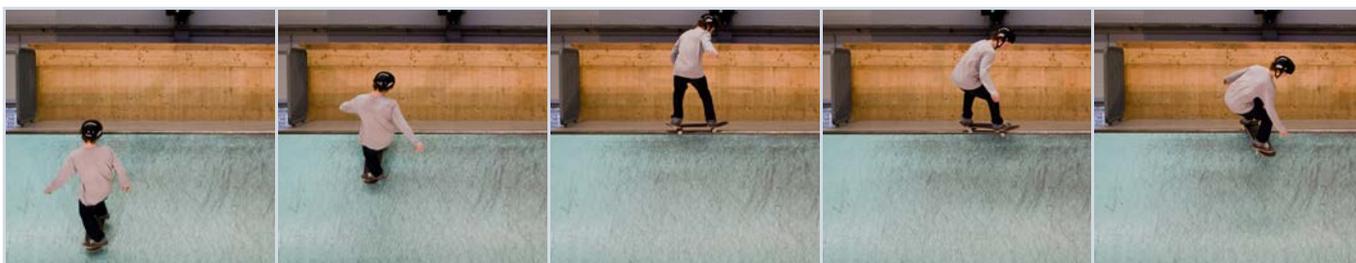
Axle Stall

[zum Video](#)

Die Athleten sollten die Wall bis ans Coping hochfahren, dann Backside drehen, die hinteren Räder auf dem Coping platzieren und mit einem kleinen Kickturn die vordere Achse auch hinstellen und den Trick einen kurzen Moment in der Position stallen. Dann den Oberkörper in die Fahrtrichtung drehen, Gewicht auf die hintere Achse/hinteren Fuss verlagern, den vorderen Fuss anheben und mit einem kleinen Kickturn in die Rampe hineindrehen und wieder runterfahren.

Variationen

- Frontside 50-50 Stall (Frontside Axle Stall).
- Backside 50-50 Grind: Wird der Trick nicht gestallt sondern gegrindet, gibt es einen Backside 50-50 Grind. Dabei sollten die Athleten darauf achten, mit etwas mehr Geschwindigkeit und in einem flächeren Winkel zum Coping hin die Rampe hochzufahren. Wie beim Axle Stall das Skateboard auf das Coping zu stellen und bevor es stoppt, bzw. nicht mehr grindet, wieder hineinfahren.
- Frontside 50-50 Grind.



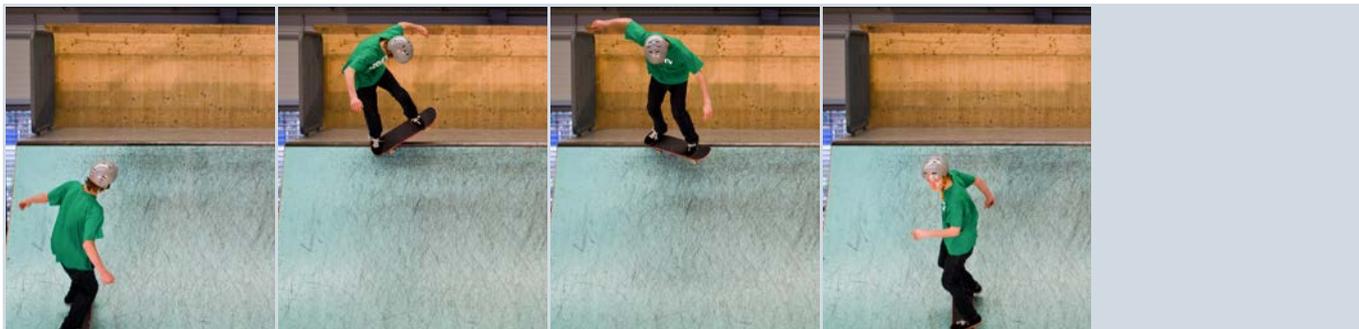
Frontside 50-50 Stall

[zum Video](#)

Hinweis: Als Vorübung eignet sich der Axle-Drop-In: Auf beiden Achsen auf dem Coping/Deck stehen, und dann den zweiten Teil des Tricks fahren. Achtung: aufpassen, dass die hinteren Räder nicht am Coping einhängen.

Skateboard – Backside Pivot

Mit dieser Übung lernen die Athleten eine 180° Drehung auf der hinteren Achse auf Copinghöhe. Aus dem Pivot lassen sich viele weitere Übungen oder Tricks ableiten, wie beispielsweise der Backside 5-0 Grind.



Backside Pivot

[zum Video](#)

Die Athleten beginnen mit Kickturns in der Wall und versuchen mit der Zeit immer höher hinaufzufahren bis sie einen Kickturn auf Copinghöhe machen. Die Drehung wird aber immer noch gleich eingeleitet wie bei einem Kickturn in der Wall. Das Board dreht jetzt auf der hinteren Achse auf dem Coping.

Variationen

- Frontside Pivot.
- Der Backside 5-0 Grind ist eine Variation des Backside Pivots. Nur wird beim Backside 5-0 Grind mit mehr Speed und in einem flächeren Winkel angefahren als beim Pivot. Beim Grinden sollte das Gewicht auf dem hinteren Fuss bleiben und die vordere Achse gerade über dem Coping. Das Skateboard bleibt somit parallel zum Coping, so dass die Nose nicht zu viel über das Deck oder in die Rampe hinein zeigt.

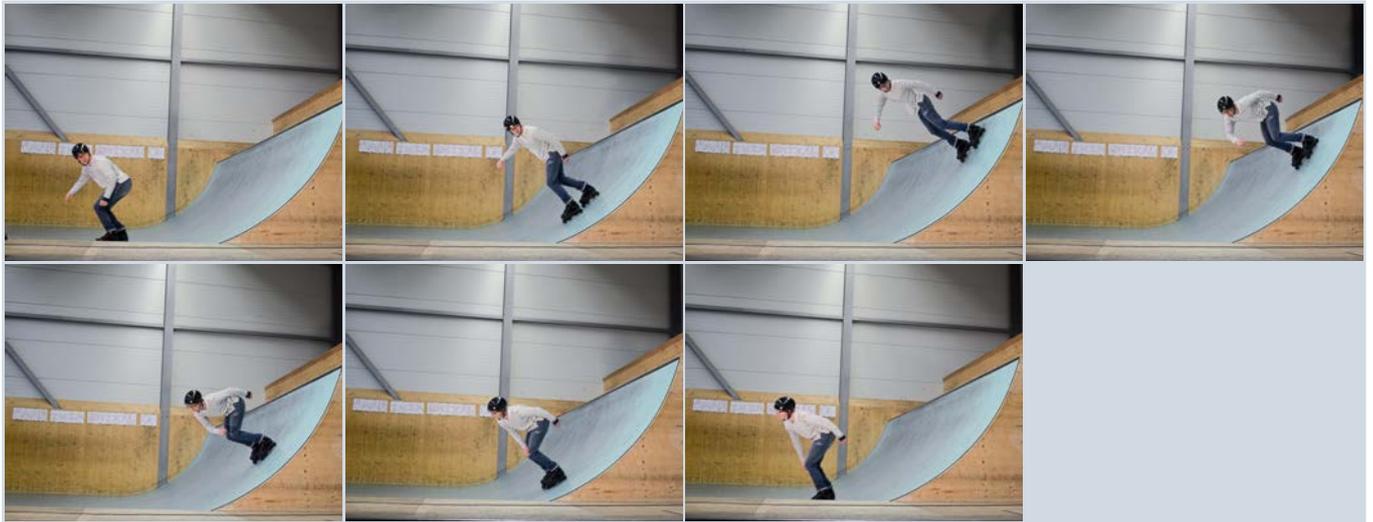


Frontside Pivot

[zum Video](#)

Inline – Pumping

Durch das Pumping lernen die Athleten in der Miniramp aktiv und rhythmisch die Beine zu strecken und zu beugen, Speed zu generieren, zentriert über den Skates zu stehen, sowie normal und switch in einer Rampe zu fahren.



Pumping

Die Walls werden beim Pumping vorwärts hoch und wieder rückwärts runtergefahren und umgekehrt. Die Athleten müssen dabei in der Transition die Beine aktiv strecken und zentriert auf den Skates stehen, um das Gleichgewicht zu halten. Die Arme können im Pump-Rhythmus mitgeschwungen werden, um das Timing besser zu spüren. Der Blick ist in Fahrtrichtung gerichtet.

Variationen

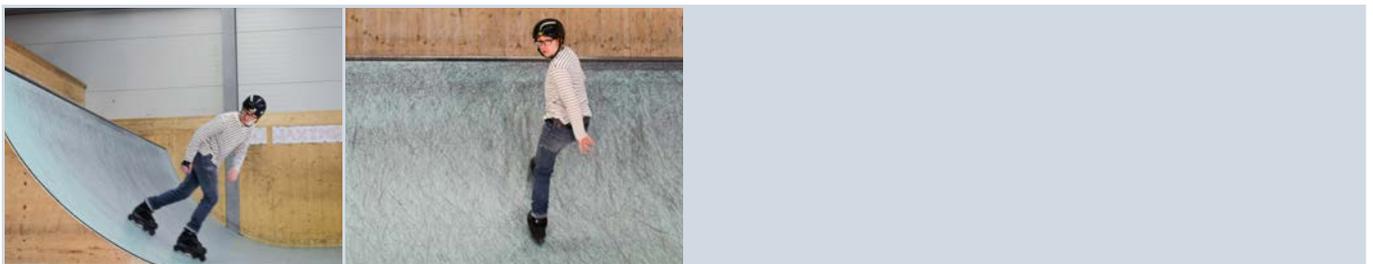
- Zu zweit synchron fahren.
- In unterschiedlichen Rampen fahren.

Einfacher

- Nur beim Hochfahren der Wall die Beine strecken.
- Nur beim Runterfahren der Wall die Beine strecken.

Schwieriger

- Hände in die Hosentaschen.

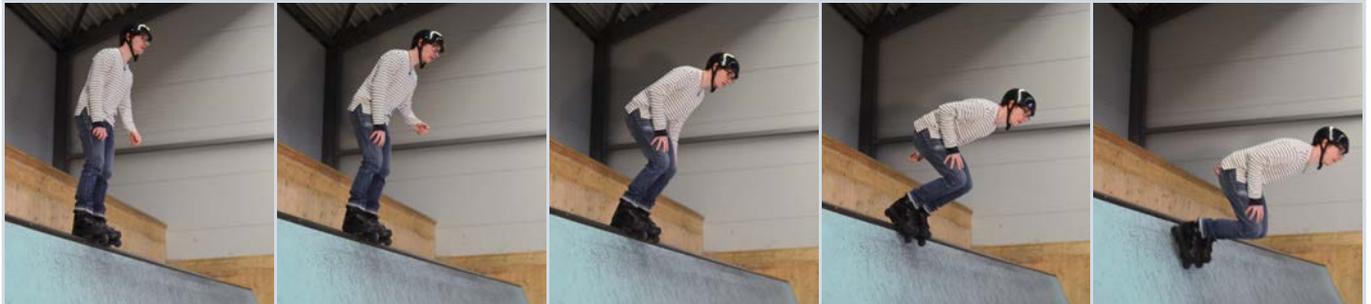


Beim Switch fahren wird eine leicht versetzte Schuhstellung eingenommen. Diese erleichtert die Orientierung und das Halten des Gleichgewichtes

Bemerkung: Pumping eignet sich auch für ein Warm-Up oder zum Kennenlernen einer neuen Rampe.

Inline – Drop-In

Die Athleten lernen durch den Drop-In, wie sie in eine Miniramp hinein-fahren können. Für alle weiteren Tricks ist der Drop-In elementar.



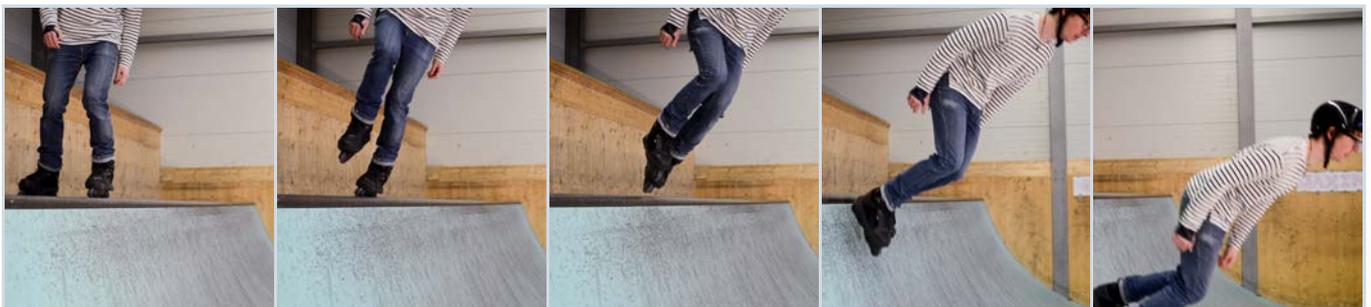
Drop-In

[zum Video](#)

Vor dem Drop-In werden beide Skates bis zur Mitte auf die Coping-Stange gestellt. Der Körper wird nun nach vorne gekippt, so dass er senkrecht zur Wall der Miniramp steht. Durch ein kurzes Entlasten der Skates fährt der Athlet in die Miniramp. In der weiteren Fahrt müssen die Athleten darauf achten, dass sie immer zentral auf den Skates stehen.

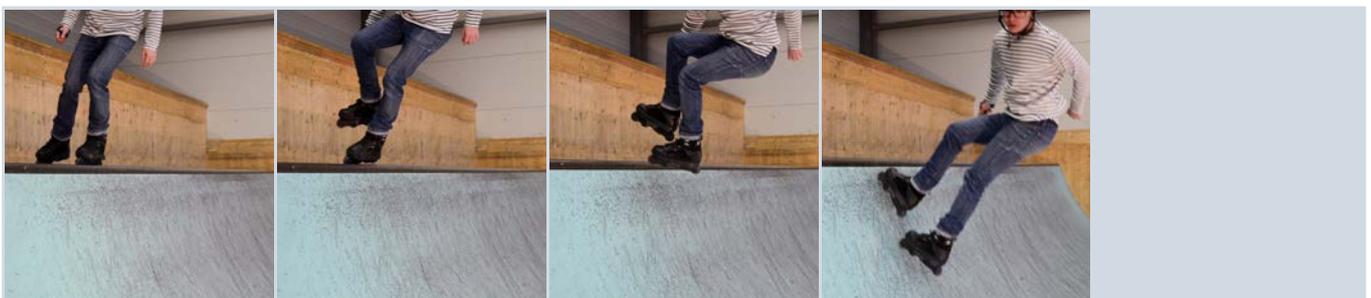
Variationen

- Step In.
- Jump In.
- Fakie Drop-In.
- Fakie Step In.
- Fakie Jump In ([zum Video](#)).



Step In

[zum Video](#)

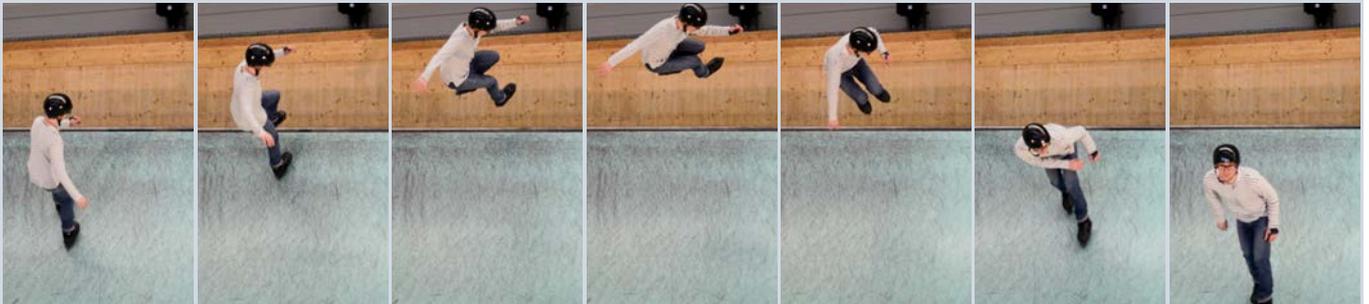


Fakie Step In

Hinweis: Beim Drop-In sollte nicht gezögert werden, da sonst die Gewichtsverlagerung nach vorne zu spät kommt. Der Trainer kann beim Drop-In in kleinen Ramps auch Hilfestellungen anbieten.

Inline – Airs (180ie)

Mit dem Air lernen die Athleten eine erste Drehung in der Miniramp. Beim Air wird eine 180-Grad-Drehung in oder über der Wall gesprungen.



Airs (180ie)

[zum Video](#)

Beim Air soll die Wall vorwärts hochgefahren werden. Anschliessend wird der Air durch ein Vordrehen des Oberkörpers eingeleitet. Im toten Punkt muss der Athlet abspringen und den Unterkörper mitdrehen.

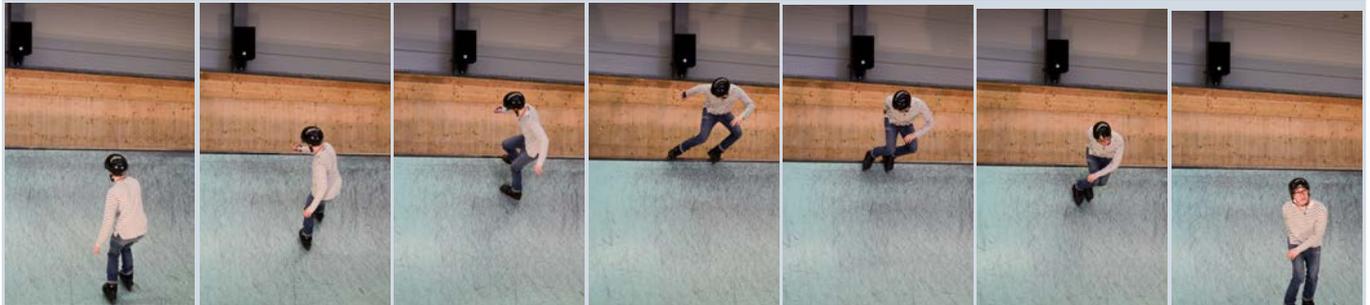
Variationen

- Air mit Grab.
- Höhe und Weite variieren.
- Switch Air to Switch.

Hinweis: Der Air sollte von 180ie im Flachen, über kleine Airs in der Wall, zu hohen Airs über dem Coping aufgebaut werden.

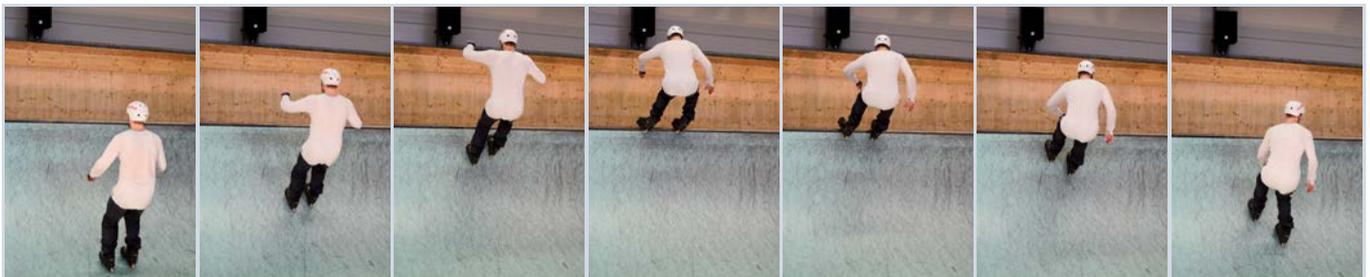
Inline – Stalls: Backside und Frontside

Die Stalls sind Tricks, die auf dem Coping an einer Stelle gehalten werden. Sie sind Vorübungen für Grindes und Spins in der Miniramp. Oft wird mit dem Backside oder Frontside Stall, kurz Backside und Frontside, begonnen.



Backside Stall

[zum Video](#)



Frontside Stall

[zum Video](#)

Grundsätzlich setzen sich die Stalls aus einem Drop-Out und einem Drop-In zusammen. Beim Backside fährt der Athlet normal an, springt ab, dreht um 180 Grad, landet auf dem Coping (Stange) und droppt anschliessend wieder normal in die Pipe hinein. Beim Frontside springt der Athlet direkt auf das Coping. Er trifft also mit der Körpervorderseite in Richtung der Stange auf dem Coping auf. Der Frontside wird wie in der Bildfolge rückwärts ausgefahren.

Variationen

- Backside to Fakie: Hier wird nach dem Landen auf dem Coping eine zusätzliche 180-Grad-Drehung zum Fakie Drop-In angefügt.
- Frontside to normal: Nach dem Landen auf dem Coping wird eine 180-Grad-Drehung ausgelöst, damit der Fahrer wieder vorwärts in der Wall landet.
- Beide Tricks können mit Drehungen vor oder nach dem Auftreffen auf dem Coping erweitert werden. Zum Beispiel: 360 Frontside to Fakie ([zum Video](#)).

Hinweis: Stalls sollten in einer breiten Vielfalt trainiert werden, um das Timing beim Absprung sowie die verschiedenen Drehrichtungen und Landungen zu erlernen.

Inline – Grinds: Frontside Royal to Normal

Der Frontside Royal to normal ist ein Basic Grind. Die Grinds enthalten im Unterschied zu den Stalls eine horizontale Bewegung auf dem Coping.



Frontside Royal to Normal

[zum Video](#)

Beim Frontside 50-50 to Normal fährt der Athlet das Coping vorwärts leicht von der Seite an, springt dann auf das Coping und grindet in eine Richtung. Gegen Ende des Grindes zieht er die hintere Schulter Richtung Miniramp-Innenseite. So hat er mit dem Oberkörper leicht vorgedreht. Springt er jetzt ab, kann er mit dem Unterkörper lediglich mitdrehen und normal in die Rampe springen. Während des ganzen Tricks wird also nur eine 180-Grad-Drehung zurückgelegt.

Variationen

- Frontside 50-50 to Fakie ([zum Video](#)).
- Auflösen des Grinds mit verschiedenen Drehungen.
- 360 Frontside Royal to Fakie.

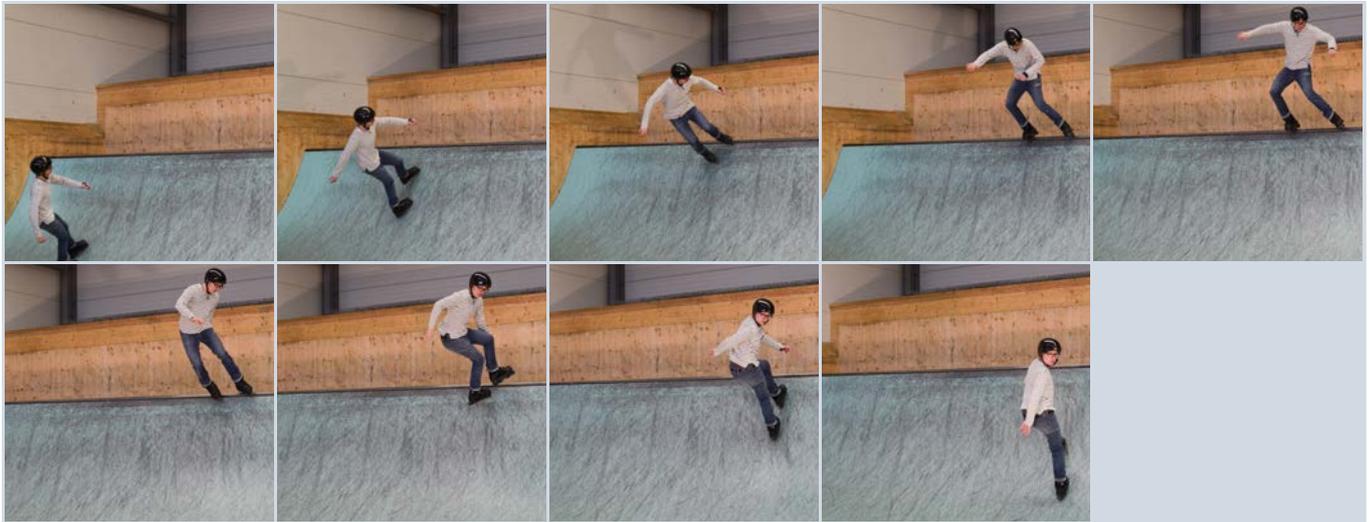


360 Frontside Royal to Fakie

[zum Video](#)

Inline – Grinds: Backside Royal to Fakie

Beim Backside Royal to Fakie lernt der Athlet einen rückwärts angesprungenen Grind auf dem Coping.



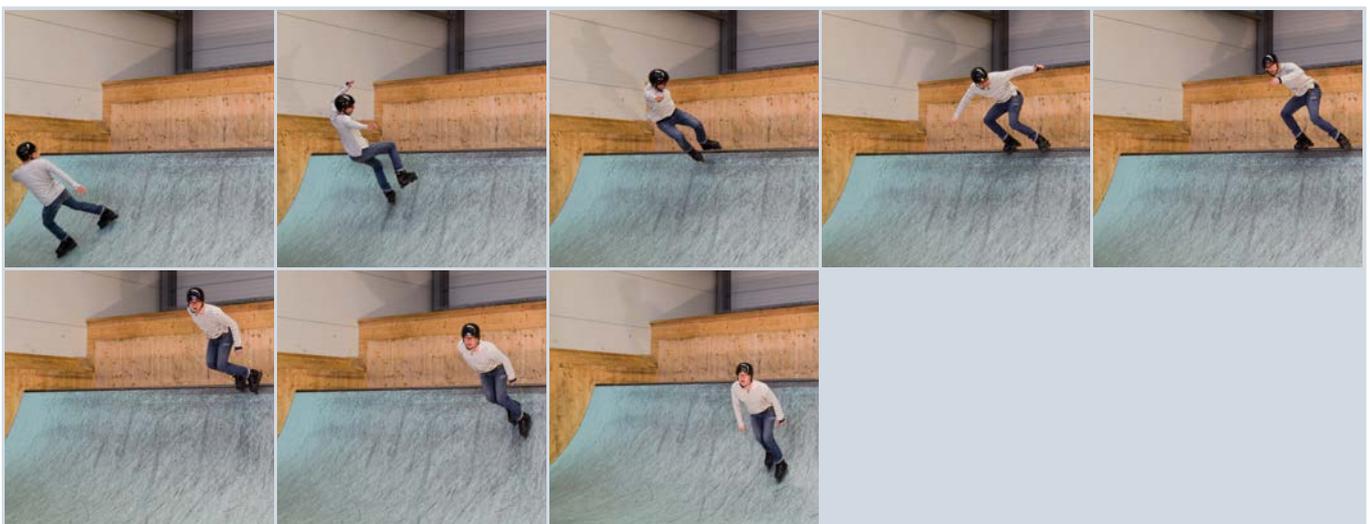
Backside Royal to Fakie

[zum Video](#)

Durch eine leichte Kurve in der Anfahrt kommt der Fahrer mit leichter horizontaler Geschwindigkeit auf das Coping (Stange) zu. Kurz davor springt er mit einem 180ie ab und grindet auf dem Coping. Zieht er mit der hinteren Schulter in Richtung Ramp, kann er mit einem 180ie in die Pipe den Trick rückwärts auflösen.

Variationen

- Backside to Normal.
- Fakie Backside: Bei einem Fakie Backside muss der Athlet keinen 180ie drehen, um das Coping rückwärts anzuspringen.
- Fakie 360 Backside Royal to Normal: Hier soll der Athlet eine erste ganze Drehung springen. Als Vorübung für eine gesprungene 360ie in oder über der Wall.
- Alley Oop oder 270 Backside Royal: Mit diesem Trick erlernt der Athlet die erste ganze Alley Oop Bewegung. Die Drehung wird hier gegen die Aufsprungrichtung ausgeführt.



Fakie 360 Backside Royal to Normal

[zum Video](#)

Übungen: Vertramp

Im Gegensatz zur Miniramp ist eine Vertramp mehr als doppelt so hoch und die Transition endet in einem senkrechten Teil vor dem Coping, deshalb heisst es auch «Vert».

Viele Tricks, die in einer Vertramp gemacht werden, sind auch in einer Miniramp möglich. Deshalb ist es empfehlenswert, sich zuerst mit verschiedenen Miniramps gut vertraut zu machen, bevor man eine Vertramp befährt. Die Übungen zur Miniramp wie beispielsweise Pumping, Drop-In, usw. werden hier nicht mehr aufgeführt, können aber auch für die Vertramp verwendet werden. In einer Vertramp empfiehlt es sich zusätzlich zum Helm mit Knie- und Ellenbogenschonern zu fahren. Stürze probiert man nicht wie in der Miniramp auf den Füßen aufzufangen sondern dreht sich auf die Knie, um noch in der Wall wieder auf den Schonern zu landen.

Skateboard – Backside Air

Beim Backside Air lernen die Athleten aus der Vertramp hinauszuspringen. Die Airs bilden die Basis beim Vertskaten. Aus ihnen können viele weitere Tricks abgeleitet werden.

Zuerst sollte man versuchen die Airs bzw. einfache Ollies unterhalb des Copings und erst später über dem Coping zu springen. In der Luft muss das Board richtig an die Füße gedrückt werden, damit es nicht verloren geht. Um wieder sauber zu landen, sollte die vordere Schulter wieder in die Rampe hineingedreht werden.

Variationen

- Frontside Air ([zum Video](#)).
- Alley Oop.

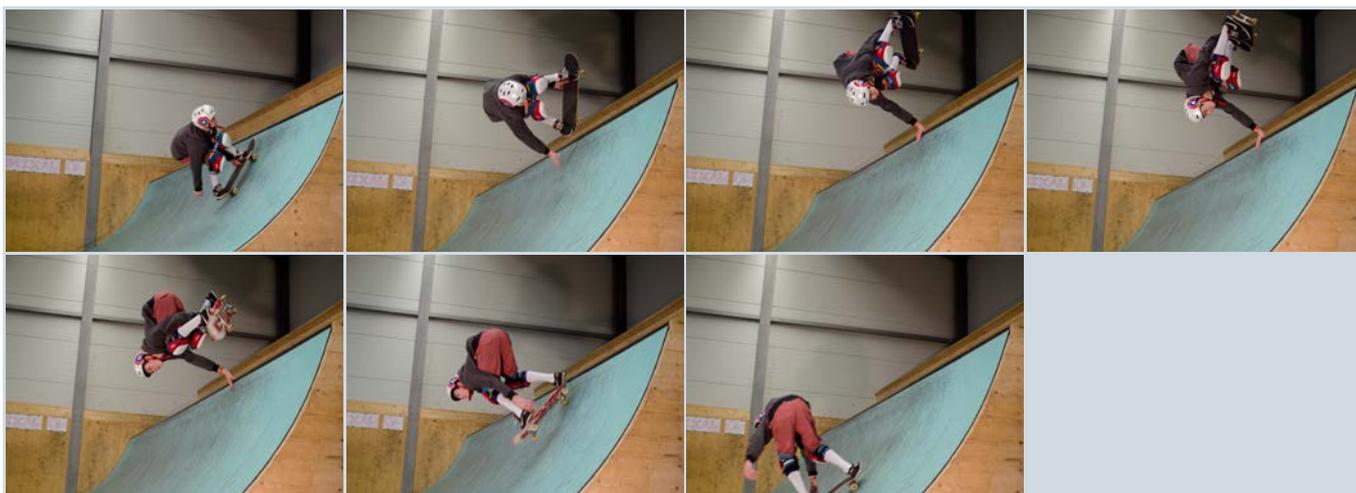
Hinweise

- Mit sogenannten Early Grabs (zum [Video](#) und [Reihenbild](#)) und Alley Oop Early Grabs ([zum Video](#)) können erste Airs auch in der Miniramp geübt werden, ohne dass das Board von den Füßen fliegt.
- Mit Handplants können erste Flipvarianten erlernt werden.



Backside Air

[zum Video](#)



Handplants

[zum Video](#)

Inline – Grab Air

Airs in der Vertramp haben sehr viel gemeinsam mit Airs in der Halfpipe auf dem Schnee. Der Athlet erlernt hierbei aus der Rampe hinaus zu springen. Aus den Airs können weitere Tricks abgeleitet werden.

Grundsätzlich ist der Air in der Vertramp gleich wie in der Miniramp. In der Vertramp fällt das Abspringen jedoch viel geringer aus als in der Miniramp.

Variationen

- Air ohne oder mit Grab.
- Air in die Weite: Der Athlet springt den Air leicht in eine Richtung und legt so einige Zentimeter bis Meter Weg zurück.
- Alley Oop ([zum Video](#)).

Hinweis: Der Aufbau des Airs soll über die Miniramp geschehen. Erst wenn die Basisformen wie Pushen, Drop-In und Airs im vertikalen Teil der Wall gemacht werden können, sollte der Athlet den Air über dem Coping probieren.



Grab Air

[zum Video](#)

Besten Dank für die Mitarbeit an diesem Monatsthema geht an:

Denis Giger, Swiss Ski, Nachwuchsverantwortlicher Snowboard
Marc Weiler, Swiss Ski, Trainer Rookie Team (C-Kader)
Claudio Antonelli, Teammanager Rollerblading, Rolling Rock
Domenic Dannenberger, J+S-Fachleiter Ski
Daniel Friedli, J+S-Fachleiter Snowboard

Und an unsere Modelle:

Skateboarder: Jonas Bösiger, Yannick Hermann, Tim-Moritz Hirsiger,
Fabio Prodocimi, Reto Odermatt
Inlineskater: Claudio Antonelli, Beat Schillmeier, Adrian Deck, Claudio Bohli

Glossar

270 on/out: Da bei einem Railtrick das Obstacle 90 Grad zum Fahrer versetzt ist, wird oft nur 270 Grad gedreht und nicht 360 Grad.

50-50: Dieser Trick beschreibt im Skateboarden das Grinden mit beiden Achsen auf dem Rail. Im Inline befindet sich das Rail bei beiden Schuhen zwischen den Rollen.

A-Frame Rail: Dieser Name kommt von der Form des Rails. Das Rail besteht aus einem Up- und einem angefügten Downrail. Zusätzlich kann zwischen Up- und Downrail noch ein Straightrail eingefügt werden.

Aggressiv Inlineskating: Beschreibt die Art von Inlineskating, die in Streetparks oder Funparks gefahren wird.

Backside: Backside bezeichnet im Skateboarding den Absprung mit dem Rücken zum Rail oder aus der Pipe raus. Immer die erste halbe Drehung charakterisiert den Trick. Beim Inlineskating wird dabei das Auftreffen auf das Rail oder Coping, mit dem Rücken voran, beschrieben (die Ferse überquert das Rail).

Boardslide: Boardslides werden auf Rails oder Boxen gemacht. Das Board ist dabei 90 Grad zum Rail gedreht und es wird auf dem Holz geslidet.

Coping: Das Coping bezeichnet die Stange am Ende der Wall in allen Arten von Rampen.

Deck: Das Deck beschreibt das Flachstück oberhalb einer Rampe.

Double Kinked Rail: Dieses Rail verfügt über zwei Knicke (Kinks), welche ein Down- oder Uprail mit einem Flatrail verbinden.

Downrail: Ein Rail, das sich nach unten neigt.

Drop-In/Out: Diese Begriffe werden für das Hinein- und Hinausfahren in einer Miniramp, Quarterpipe, Bowl oder Vertramp benutzt.

Fakie: Fakie bezeichnet auf dem Skateboard die Rückwärtsfahrt, wobei die Fussstellung gleich bleibt. Ein Goofiefahrer fährt also Fakie mit dem linken Bein auf der Nase. Für Inliner beschreibt der Name das Rückwärtsfahren.

Feeble Grind: Eine Mischung aus Slide und Grind: Die hintere Achse grindet, während die vordere Achse über die Kante des Rails hängt, dabei liegt das Board auf dem Rail auf. In der Miniramp ragt beim Feeble das Board über die Miniramp hinaus.

Flat: Das Flat meint einen flachen Bereich im Park oder in der Rampe.

Flat Rail: Dieses Rail ist ganz gerade. Es ist vom Anfang bis zum Ende kein Höhenunterschied erkennbar.

Frontside: Frontside bezeichnet im Skateboarding den Absprung mit der Brust zum Rail oder aus der Pipe heraus. Beim Inlineskating wird das Auftreffen auf das Rail, mit der Brust voran, beschrieben (die Zehen überqueren das Rail).

Grind: Bei Skateboardern ist ein Grind durch das Berühren von Achse und Rail gegeben. Beim Inlineskaten werden alle Arten von Railtricks als Grinds beschrieben.

Kinked Rail: Rail mit einem Knick nach unten oder oben.

Miniramp: Kleine Halfpipe, die oft ca. 1,5 Meter hoch ist und nicht ganz vertikale Walls (Wände) hat.

Nose Slide: Der Noseslide bezeichnet beim Skaten den Slide auf einem Rail mit der Nase des Skateboardes.

Quarterpipe: Freistehende Rampe mit einer runden Krümmung (Transition), auch «Quarter» genannt. Die Quarterpipe entspricht der Hälfte einer Halfpipe.

Royal Grind: Die Schuhe sind während des Grinds gegen die Fahrtrichtung aufgekantet. Gegrindet wird dabei zwischen den Rollen.

Sliden: Sliden ist der Ausdruck für das Rutschen auf einem Hindernis (oft Rail) mit dem Holzteil des Skateboardes.

Smith Grind: Der Smith Grind ist gleich dem Feeble Grind. In der Miniramp schaut das Board aber nach unten in die Ramp hinein.

Soul Grind: Beim Soul Grind wird der hintere Fuss auf der Aussen- seite der Rollen in Railrichtung aufgesetzt und der vordere Fuss quer zur Railrichtung zwischen den Rollen.

Stall: Beschreibt den Stillstand bei einem Liptrick. Hierbei wird nicht gegrindet.

Switch: Switch beschreibt das Fahren in die andere Richtung mit anderer Fussstellung. Ein Goofiefahrer fährt Switch also wie ein Regularfahrer. Für Inliner meint der Begriff das Rückwärtsfahren.

Street: Street bezeichnet den Bereich beim Skaten, der durch Urbane Obstacles (Hindernisse), wie Treppen oder Geländer ausgestattet ist.

To Fakie: Hier ist das Rückwärtsausfahren am Ende eines Tricks gemeint.

Transition: Übergang vom Flat zur Wall (Vert) in einer Rampe.

Uprail: Ein Uprail ist gerade, steigt aber vom Anfang bis zum Ende kontinuierlich. Oft führt es auf ein neues Obstacle (Hindernis).

Vert: Das Vert ist der Teil der Vertramp, der senkrecht nach oben geht. Er verbindet die Transition mit dem Coping.

Vertramp: Die Vertramp ist bis mehr als doppelt so hoch wie eine Miniramp und endet in vertikalen Walls (Wände).

Hinweise

Literatur

- Badillo, S. (2010). Skateboarding: Legendary Tricks 1. San Diego, California: Tracks Publishing.
- Badillo, S. (2010). Skateboarding: Legendary Tricks 2. San Diego, California: Tracks Publishing.
- Dannenberger, D., Friedli, D. (2011). Praxisbeilage: Kids auf Ski und Snowboard. Magglingen: BASPO.
- Goodfellow, E. (2006). Skateboarding: Ramp Tricks. San Diego, California: Tracks Publishing.
- Hawk, T. (2003). Tony Hawk's Trick Tips. Minneapolis: 900 Films.
- Hunziker, R., Hofer F., Keller, H. (2004). Praxisbeilage: Rollerfrühling 2/04. Magglingen: BASPO.
- Kobel, M. (2008). Praxisbeilage: Skateboard 3/08. Magglingen: BASPO.
- Von Krosigk, H., Tscharn, H. (2000). Absolute Beginners, Skateboard Streetstyle Book. Münster: Monster-Verlag.
- Wagen, O. (2012). Empfehlungen für den Skateboardunterricht mit 10- bis 14-jährigen Kindern und Jugendlichen. Bachelorarbeit. Magglingen: BASPO.

Links

- [Jugend+Sport](#)
- [Swiss Ski](#)
- [Swiss Snowboard](#)
- [Swiss Snowsports](#)
- [Swiss Skateboard](#)
- [Ausbildung Freestyle Academy Laax](#)
- [Ausbildung Rolling Rock](#)
- [Auflistung Skateparks der Schweiz](#)
- [Inline-Tricks](#) anschaulich erklärt

Playlist Youtube

- [Alle Videos zum Monatsthema](#)

Partner



SVSS



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

Alex Hüsler, Regionaltrainer (BTA),
NLZ Freeski Engelberg
Ivo Bisegger, Verbandstrainer (DTLG),
NLZ Snowboard Engelberg

Redaktion

mobilesport.ch

Videos und Bilder

Reto Loser

Titelbild

Daniel Käsermann, Lernmedien, EHSM

Layout

Lernmedien, EHSM