

## 10 Basics Skateboard

**Bemerkung** Immer mit Helm! Übungen können normal und switch gefahren werden.

1		<p><b>Get some speed</b> Standfuss auf Boardmitte, Schwungfuss nahe beim Board abstellen und abstossen. Gewicht bleibt auf Standfuss!</p>
2		<p><b>Onefoot fahren</b> Fahren auf dem Standfuss, Schwungfuss bleibt in der Luft.</p>
3		<p><b>Slalom fahren</b> Slalom fahren durch Druck abwechslungsweise auf Zehen- und Fersenkante.</p>
4		<p><b>Tic-tac</b> Hinterer Fuss auf dem Tail. Tempo machen durch Board abwechslungsweise nach links und rechts pushen.</p>
5		<p><b>Kickturn</b> Hinterer Fuss auf dem Tail. Enge Kurven / Kreis fahren durch wiederholtes Anheben der Vorderachse.</p>
6		<p><b>Wheely</b> Hinterer Fuss auf dem Tail. Möglichst lange auf der Hinterachse fahren.</p>
7		<p><b>Noseturn</b> Vorderer Fuss auf der Nose. Tail entlasten und 180° drehen. Zuerst frontside, dann auch backside.</p>
8		<p><b>Ollie</b> Hinterer Fuss auf dem Tail, vorderer Fuss auf Boardmitte. 1. Teil des Absprungs über beide Beine, im 2. Teil das Tail runterkicken. In der Luft das Board flachstellen, Landung auf beiden Achsen.</p>
9		<p><b>Miniramp pushen</b> Beiden Füße über der Achse. Tempo aufnehmen, in T-Position hin und her fahren. Leicht machen beim hochfahren, schwer machen beim runterfahren. (check Miniramp_Rules.pdf)</p>
10		<p><b>Miniramp Backside-/ Frontsideturn</b> Hinterer Fuss auf Tail. Nose entlasten, 180° drehen und wieder beide Füße belasten. Zuerst backside, dann auch frontside.</p>