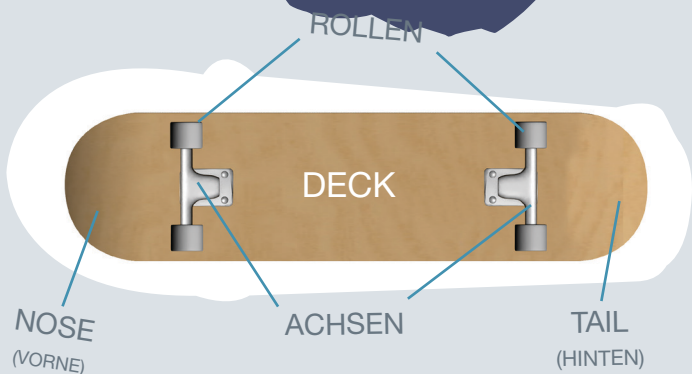


SKATEBOARDING

für Aufsteiger

BASICS



WICHTIG

VORAUSSCHAUEND FAHREN

Achte immer auf deine Geschwindigkeit und versuche dein Können und das der anderen Skater richtig einzuschätzen, so dass niemand gefährdet wird.

SCHUTZAUSRÜSTUNG

Für ein sicheres Vergnügen solltest du auf jeden Fall Schutzausrüstung tragen. Achte hierbei unbedingt auf gute Qualität, es geht schließlich um deine Knochen.

WICHTIG

SCHUTZAUSRÜSTUNG

Eine komplette Schutzausrüstung besteht standardmäßig aus einem Ellenbogenschoner, Knieschoner, Handgelenkschoner und einem Helm.

Die Schutzausrüstung sollte immer perfekt sitzen!

RECHTLICHES

„Skateboards unterliegen somit den Vorschriften, die die StVO für **Fußgänger im Verkehrsraum** trifft. Nach § 25 Abs. 1 StVO müssen sie (vorhandene) Gehwege benutzen.“

Quelle: Bundesministerium für Verkehr

ERSTE SCHRITTE

GRUNDPOSITION

Stelle deinen vorderen Fuß, den **Führfuß** mit der Fußspitze bis an die vorderen Schrauben auf dein Deck.



Mit deinem **Schwungfuß** - dem hinteren Fuß kannst du jetzt **pushen**, das heißt zu holst durch Abstoßen des Fußes ruckweise Schwung.

Sobald du eine gewisse Geschwindigkeit erreicht hast, stellst du den hinteren Schwungfuß auf das **Tail** im rechten Winkel zum Skateboard. Versichere dich, dass du sicher stehst und drehe dann den vorderen Fuß auch seitlich zur Fahrtrichtung.

Die **Fußspitzen** sollten niemals über den äußeren Rand des Decks überstehen!

GRUNDLAGEN

BALANCE

Während dem **Pushen** solltest du dein Körpergewicht immer auf den vorderen Fuß verlagern. Stehst du mit beiden Füßen auf dem Board, verlagere das Gewicht in die Mitte des Boards.



ABSTEIGEN

Drehe zu erst den **Führfuß** wieder zurück in Fahr-richtung und steige dann mit dem hinteren Fuß ab.

BREMSEN

Hier gilt das gleiche wie beim Absteigen, nur dass du den **hinteren Fuß** mit der Sohle über den Boden schleifen lässt.

NOTBREMSE

Für den (Not-) Fall, dass du keine Zeit mehr zum Bremsen hast, springe gleichzeitig mit beiden Füßen ab, bevor du fällst.

STELLUNG DER FÜßE

GOOFY

Wenn dein **rechter** Fuß beim Fahren vorne steht, dann heißt das, dass du „goofy“ fährst.

REGULAR

Umgekehrt, heißt es „regular“, wenn sich dein **linker** Fuß beim Fahren vorne befindet.

Viel Spaß beim Skaten!



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH