



AGGRESSIVE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – das Park-Setup verstehen, deinen ersten Grind lernen und mit dem richtigen Schutz sicher stürzen.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Skates	Hoch	Hardboot mit Soulplate und H-Block – die zwei Bauteile, die Grinds überhaupt erst möglich machen.
Rollen	Hoch	55–60 mm, 88–95A – klein und hart für kontrolliertes Rutschen statt Tempo.
Setup	Mittel	Anti-Rocker (kleinere Mittelrollen) schafft mehr Platz am H-Block – das bewährte Einsteiger-Setup.

2. DIE ERSTEN GRINDS

Wichtigkeit: **Mittel**

TRICK	SO GEHT'S
Soul Grind	Hinterer Fuß Soulplate, vorderer H-Block, beide zeigen zum Hindernis – der symmetrischste Einstieg.
50-50	Beide Füße gleichzeitig auf Soulplate und Backslide-Plate – fühlt sich für viele noch stabiler an.
Makio	Ein Fuß bleibt auf der Soulplate, der andere hebt komplett ab – der erste echte Ein-Bein-Trick.
Mistrial	Hinterer Fuß von H-Block auf Backslide-Plate verschoben – erst nach sicherem Mizou versuchen.

3. AGGRESSIVE SKATING VERSTEHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Drei Spielarten:** Street nutzt Stadtmöbel, Park kuratiertes Gelände, Vert riesige Halfpipes – Park ist der empfohlene Einstieg.
-  **Basics vor Grinds:** Rollen, Fallen und Fakie-Fahren zuerst sicher beherrschen, bevor das erste Rail drankommt.
-  **Park-Knigge:** Erst beobachten, dann einreihen – wer in der Rampe ist, hat Vorfahrt.

4. SCHUTZAUSRÜSTUNG IM PARK

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Helm mit Hinterkopfschutz:** Ein Skate- oder BMX-Helm deckt den Hinterkopf besser ab als ein Fahrradhelm – wichtig bei Stürzen nach hinten.
-  **Knieschoner mit hartem Slider:** Harte Plastikkappe fürs Rutschen über Beton – Knie und Schienbein sind die häufigsten Verletzungsregionen im Park.
-  **Auf die Schoner fallen:** Seitlich auf die Knieschoner abrollen statt mit den Händen abstützen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: SYMMETRISCHE GRINDS ZUERST Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Soul Grind und 50-50 sind die symmetrischsten Einstiegsgrinds – beide Füße tragen ähnlich viel Gewicht, das macht sie leichter zu balancieren.

Tipp: Hinterer Fuß auf die Soulplate, vorderer auf den H-Block, beide zeigen zum Hindernis – erst auf der flachen Box üben.

FAKTOR 2: FAKIE VOR JEDER TRANSITION Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Fakie fahren ist der erste Aggressive-spezifische Skill – fast jeder Grind und jede Transition endet oder beginnt rückwärts.

Tipp: Schultern drehen, dann folgt die Hüfte, Blick über die Schulter – erst im Stand, dann langsam rollend üben.

FAKTOR 3: PUMPEN STATT SCHIEBEN Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wer in der Rampe schiebt statt pumpt, verliert Tempo und Kontrolle in jeder zweiten Kurve.

Tipp: Knie beugen beim Runterfahren, strecken beim Hochfahren – baut Tempo komplett ohne Schieben auf.



PRO-TIPP: Nur 32 % aller Aggressive-Skater tragen komplette Schutzausrüstung – Helm, Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschützer zusammen. Sei die Ausnahme, die noch fährt, wenn alle anderen längst pausieren müssen.