



FREESTYLE-SLALOM CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Hütchen-Abstände setzen, die Grundtricks verbinden und Drehungen ohne Schwindel kontrollieren.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Skates	Hoch	Hardboot mit steifer Schale für direkte Kraftübertragung bei jeder Gewichtsverlagerung.
Rahmen	Hoch	220–243 mm für den Einstieg – kürzer und wendiger kommt erst mit mehr Erfahrung.
Rollen	Mittel	72–90 mm, 83A–85A – kürzerer Rahmen bedeutet kleinere Rolle.

2. WETTKAMPFFORMATE & BEWERTUNG

Wichtigkeit: **Mittel**

FORMAT	BEWERTUNG
Classic	Bis zu 60 Punkte Technik, 60 Punkte Kunst, 10 Bonuspunkte – Musikalität zählt so viel wie Trickschwierigkeit.
Speed	0,2 Sekunden Strafe pro umgeworfenem Hütchen – mehr als 4 Strafen machen den Lauf ungültig.
Battle	Kein Punktesystem – direkter Vergleich in Runden mit 30-Sekunden-Läufen.

3. FREESTYLE SLALOM VERSTEHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Drei Formate, eine Basis:** Classic (Choreografie), Speed (Zeitrennen auf einem Bein) und Battle (Trick-Duelle) – Grundtechnik identisch.
-  **Nicht mit Speedskating verwechseln:** Balance auf einem Bein an Hütchen statt Distanz in tiefer Hocke.
-  **Breit starten:** 5 Hütchen weit aufstellen – Enge kommt später mit der Balance.

4. BEWEGLICHKEIT & SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Hüfte dynamisch aufwärmen:** Hüftkreisen und Ausfallschritte mit Rotation vor jeder Session – weite Grätschstellungen belasten anders als Geradeausfahren.
-  **Handgelenkschoner richtig wählen:** Feste Schiene, die die Rückwärtsbeugung begrenzt – der typische Frakturmechanismus.
-  **Erst warm, dann dehnen:** Statisches Dehnen erst nach dem Training, aktive Mobilisation gehört davor.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: HÜTCHEN-ABSTAND NACH TRAININGSZIEL

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Drei offizielle Abstände strukturieren das Training unterschiedlich: 50 cm für Tempo, 80 cm Standard, 120 cm für Raum.

Tipp: Mit 100–150 cm und 5–8 Hütchen beginnen, schrittweise Richtung Wettkampfnorm reduzieren, sobald Balance und Technik sitzen.

FAKTOR 2: SPOTTING GEGEN SCHWINDEL

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Rotationstricks wie One Foot Spin oder Wiper drehen dich schnell aus der Orientierung, wenn Kopf und Körper gleichzeitig mitdrehen.

Tipp: Einen Punkt fixieren, Kopf zuletzt mitdrehen – erst zu Fuß einschleifen, dann Viertel-, Halb-, volle Drehung aufbauen.

FAKTOR 3: NEUE TRICKS ZUERST OHNE HÜTCHEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Crazy Leg und Grapevine verlangen asymmetrische, kreuzende Beinarbeit – der eigentliche Schwierigkeitssprung gegenüber Fish und Snake.

Tipp: Neue Tricks in Zeitlupe und ohne Hütchen lernen, erst danach Tempo und Parcours dazunehmen.



PRO-TIPP: Filme deine Choreografie einmal im Monat komplett am Stück, nicht nur einzelne Tricks. Slalom-Fortschritt zeigt sich in den Übergängen, nicht in der Anzahl neuer Tricks.