



FREESTYLE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die drei Grundtricks verbinden, deinen ersten Balance-Trick lernen und sicher am Boden fallen.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Deck	Hoch	Symmetrisch, 7,25–7,4 Zoll mit zwei gleich hohen Kicktails – fühlt sich in beide Richtungen identisch an.
Trucks	Mittel	Rund eine Nummer schmaler als das Deck, steifere Bushings für ruhigen Stand bei Balance-Tricks.
Rollen	Mittel	97A–101A, 54–56 mm – hart, damit das Board kontrolliert rutscht statt am Boden zu kleben.

2. TRICK-BAUKASTEN

Wichtigkeit: **Mittel**

TRICK	KURZ ERKLÄRT
Kickturn	Vorderachse anheben und drehen – der Einstieg in jede Richtungsänderung am Stand.
Shove-it	Board dreht 180° unter dir, Oberkörper bleibt stabil – Hüftbewegung plus Fußschub.
Pogo	Hüpfender Truckstand – Nose greifen, hinteren Fuß auf den Truck, sanft belasten und lösen.
Railstand (Primo)	Board balanciert auf einer Kante – Toeside zuerst, Heelside folgt mit mehr Übung.

3. FREESTYLE VERSTEHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Reine Bodenübung:** Keine Rampe, kein Rail, kein Skatepark nötig – nur eine glatte, ebene Fläche wie Garage oder Parkplatz.
- Die Wurzel des Street-Skatens:** Rodney Mullen gewann als 14-Jähriger seine erste WM und danach 34 von 35 Wettkämpfen.
- Grundlagen zuerst:** Pushen, Rollen und Kickturns sicher machen, bevor die ersten echten Freestyle-Tricks drankommen.

4. SICHERHEIT AM BODEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Schoner von Anfang an:** Handgelenkschoner senken das Bruchrisiko um bis zu 90 %, ein Helm das Gehirnerschütterungsrisiko um rund 85 %.
- Richtig fallen üben:** Zusammenrollen statt Arm ausstrecken, auf fleischige Stellen fallen – isoliert auf weichem Untergrund trainieren.
- Progressiv steigern:** Neue Balance-Positionen erst im Stand, dann langsam rollend, erst dann mit Tempo.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DREI GRUNDMECHANIKEN ZUERST

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Kickturn, Shove-it und Pogo sind die drei Grundmechaniken, auf denen fast jeder weiterführende Trick aufbaut.

Tipp: Kickturn erst im Stand üben, dann Shove-it (Hüftbewegung plus Fußschub, Oberkörper bleibt stabil) und Pogo mit sanftem statt stampfendem Druck.

FAKTOR 2: ÜBERGÄNGE SCHLAGEN EINZELTRICKS

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Nicht die Einzeltricks, sondern die Übergänge zwischen ihnen entscheiden, ob eine Combo flüssig oder ruckelig wirkt.

Tipp: Übergang zwischen zwei sicher beherrschten Tricks isoliert üben, dann die Reihenfolge nach Rollzustand wählen.

FAKTOR 3: BEIM ERSTEN WACKELN NICHT ABSETZEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der Casper balanciert das kopfüber stehende Board auf der Tail-Spitze – wer sofort absetzt, trainiert nie den echten Balancepunkt.

Tipp: Hinterer Fuß auf die Tail-Unterseite, vorderer Fuß unter das Deck haken, kleine Korrekturen statt Aufgeben.



PRO-TIPP: Führe ein Trick-Log: was klappt, was nicht, was heute zum ersten Mal einen Wackler weniger hatte. Freestyle-Fortschritt ist unsichtbar, bis du ihn aufschreibst.