



LONGBOARD & DOWNHILL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – das passende Setup wählen, sicher bremsen und Speed Wobbles von Anfang an vermeiden.

1. SETUP NACH STIL

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Deck-Typ	Hoch	Top Mount fürs Dancing, Drop-Through fürs Cruisen, Drop-Down für Downhill und Freeride.
Rollen	Hoch	70 mm/80a zum Cruisen, 72–76 mm mit 78–80a als Downhill-Einstieg – fast doppelt so weich wie Skateboard-Rollen.
Radstand	Mittel	Über 43 cm für ruhigen Geradeauslauf – Downhill will lang und stabil, nicht wendig.

2. BREMSEN & DOWNHILL

Wichtigkeit: **Mittel**

TECHNIK	SO GEHT'S
Fußbremse	Vorderes Bein beugen, Ferse zuerst sanft aufsetzen, Druck dosiert steigern – die zuverlässigste Basistechnik.
Air Brake	Aus dem Tuck aufrichten und breiter stehen – baut über Luftwiderstand passiv Tempo ab, ersetzt keine Fußbremse.
Tuck-Position	Knie rund 90°, Oberkörper fast horizontal – der größte Tempo-Hebel im Rennen, an Land trainieren.
Drafting	Direkt hinter einem Fahrer im Windschatten bleiben, mit sicherem Abstand – spart Energie oder gewinnt Positionen.

3. DIE ERSTEN METER

Wichtigkeit: **Hoch**



Stance finden: Regular oder goofy – leicht anschubsen lassen und schauen, welcher Fuß instinktiv nach vorn springt.



Auf Gras balancieren: Balance ohne Wegrollen üben, bevor das Board auf Asphalt Fahrt aufnimmt.



Fußbremse zuerst: Ferse zuerst sanft aufsetzen, Druck dosiert steigern – sitzt, bevor überhaupt ein Gefälle drankommt.

4. SICHERHEIT & RENN-GEAR

Wichtigkeit: **Hoch**



Neue Technik zuerst flach üben: Jede neue Bremstechnik gehört zuerst auf flaches, langsames Gelände – nicht auf den ersten echten Hügel.



Wobbles ernst nehmen: Ab rund 40 km/h ausgelöst durch Bodenunebenheiten, lockere Trucks oder zu viel Gewicht hinten – Setup vorher checken.



Renn-Schutzausrüstung: Full-Face-Helm, Leathers, Puck-Handschuhe und Rückenprotektor CE-1+ sind nach IDF-Standard bei Rennen Pflicht.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BEIDSEITIG PUSHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Regulär (hinterer Fuß stößt ab) und Mongo (vorderer Fuß stößt ab) sind beim Longboard gleichwertig – anders als beim Street-Skaten.

Tipp: Fußwechsel im Fahren üben (Skogging): ein gleichmäßiger, sparsamer Rhythmus trägt über lange Strecken weiter als harte Einzel-Pushs.

FAKTOR 2: GEWICHT GEGEN SPEED WOBBLES

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Speed Wobbles schwingen mit 4–10 Hz, schneller als du bewusst gegenlenken kannst – über 90 % entstehen durch zu viel Gewicht hinten.

Tipp: Fast das gesamte Gewicht auf den Vorderfuß bei Tempo. Im Ernstfall noch mehr nach vorn und tiefer in die Knie statt hektisch gegensteuern.

FAKTOR 3: SLIDES BRECHEN DEN GRIP GEZIELT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Ein Slide bricht den Grip der Räder gezielt statt ihn zu verlieren – das ist der Unterschied zum Sturz.

Tipp: Zunehmend enger carven, bis die Räder quietschen. Beim Coleman Slide Hand mit Puck sanft aufsetzen, Slide-Handschuhe sind Pflicht.



PRO-TIPP: Wobbles beginnen leise – ein feines Zittern im Vorderrad bei Tempo. Wer sofort Gewicht nach vorn bringt statt gegenzulenken, fängt sie ab, bevor sie größer werden.