



PARK & VERT CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – sauber droppen, in der Transition pumpen und deinen ersten Air kontrolliert landen.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Wheels	Hoch	54–58 mm, 95a–100a – hart und groß, sonst verpufft die Pump-Energie auf glattem Beton.
Deck	Mittel	8,0–8,5 Zoll – spürbar breiter als Street für mehr Stabilität bei Tempo und in Kurven.
Trucks	Mittel	Höher und offener stellen – mehr Bodenfreiheit für tiefe Kurven statt enger Street-Tightness.
Pads	Hoch	Helm, Knie- und Ellbogenschützer zuerst kaufen – sie senken das Verletzungsrisiko messbar.

2. SICHERHEIT IN DER TRANSITION

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Sturzrichtung beeinflussen:** Seitlich abrollen statt starr nach hinten fallen – verteilt die Kraft über mehr Körperfläche.
- **Board loslassen:** Es kann unter die Füße rutschen und den Sturz verschlimmern – im Zweifel loslassen.
- **Nach Kopftreffer pausieren:** Schwindel, Übelkeit oder Kopfschmerz sind ein Stoppsignal, kein Grund weiterzufahren.

3. PARK & VERT VERSTEHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Rundung statt Kanten:** Bowl, Mini-Ramp und Halfpipe statt Treppen und Rails wie im Street.
- **Park ist olympisch, Vert nicht:** Beide leben aber von derselben Basis: Rollen und Pumpen in der Transition.
- **Erst rollen, dann droppen:** Am Rand der kleinsten Rampe hin- und herrollen, bevor der erste Drop-in ansteht.

4. GRINDS AM COPING

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	SO GEHT'S
Rock to Fakie	Vordere Achse über die Coping, hintere bleibt unten – kurz kippen, dann rückwärts zurückrollen.
50-50	Beide Achsen gleichmäßig auf der Coping, Gewicht zentriert – kein Vor- oder Zurücklehnen.
Ausfahrt	Board aktiv von der Coping wegdrücken statt fallen lassen – entscheidet oft mehr als der Einstieg.
Line-Etikette	Eine Person zur Zeit, keine Snakes, flache Fläche als Landezone freihalten.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER DROP-IN IN EINEM ZUG

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Zögern in der Bewegung ist die häufigste Ursache für einen missglückten Drop-in – nicht fehlende Kraft.
Tipp: Tail auf die Coping, Gewicht in einem fließenden Zug nach vorn committen. Erst auf der niedrigsten Quarterpipe üben.

FAKTOR 2: PUMPEN OHNE ZU PUSHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer beim Auffahren zu spät streckt, verpasst den Moment der Energieübertragung und verliert Tempo.
Tipp: Auf der Fläche tief komprimieren, genau beim Einfahren in die Kurve strecken – jede Rampe hat ihr eigenes Timing.

FAKTOR 3: AIRS ZUERST OHNE GRAB

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Airs haben die höchste Sturzhöhe im Park – Kopfverletzungen machen hier bis zu 75 % aller Fälle aus.
Tipp: Ollie kurz vor der Coping timen, in der Transition landen, Knie gebeugt. Den Grab erst danach dazunehmen.



PRO-TIPP: Der Unterschied zwischen einem sauberen Drop-in und einem Sturz ist selten Kraft – es ist der Moment, in dem du aufhörst zu zögern. Committe dich, bevor der Kopf Einwände sammelt.