



STREET CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – den Ollie sauber lernen, das richtige Setup für Pop und Flips wählen und Spots respektvoll befahren.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Rollen	Hoch	50–54 mm, 99A–101A – hart und klein für Pop, Antritt und Slides an Rails.
Trucks	Hoch	Niedrig bis mittelhoch – senkt den Schwerpunkt und verkürzt den Rotationsweg bei Flips.
Deck	Mittel	7,75–8,25 Zoll je nach Schuhgröße – schmaler flippt leichter, breiter gibt mehr Fläche.

2. STREET-SPOTS & ETIKETTE

Wichtigkeit: **Mittel**

SITUATION	VERHALTEN
Öffentlicher Raum	Rechtlich meist unkritischer als eingezäuntes Privat- oder Firmengelände – hier zuerst suchen.
Skate-Stopper	Metallnoppen sind ein klares Verbotssignal – umgehen zählt als Sachbeschädigung, anderen Spot suchen.
Bei Ansprache	Ruhig einpacken und gehen, nicht diskutieren – das hält den Spot für die Zukunft offen.
Spot verlassen	Wachsreste und Müll mitnehmen – ein sauberer Spot bleibt für die ganze Szene befahrbar.

3. STREET VERSTEHEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Hindernisse statt Rampen: Treppen, Rails, Ledges und Gaps aus der Stadt – kein gebautes Rampen-Terrain wie im Park.



Kleine, harte Rollen: Das Gegenteil vom weichen, großen Longboard-Setup – gebaut für sauberen Pop statt Grip in der Kurve.



Der Ollie ist die Basis: Ohne ihn funktioniert kein Flip, kein Grind, kein Stair-Set – erst im Stand, dann rollend üben.

4. SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**



Schutzausrüstung tragen: Nur rund 8 % tragen sie – Handgelenkschützer senken das Frakturrisiko, ein Helm die Schwere von Kopfstürzen.



Eigenes Risiko kennen: Junge, männliche Skater zwischen 18 und 25 tragen statistisch das höchste Verletzungsrisiko.



Harter Untergrund, harte Landung: Fuß- und Sprunggelenksfrakturen sind street-typisch – drei- bis viermal häufiger als beim Snowboarden.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: POP UND VORDERFUSS IM TIMING

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Absprung erzeugt rund die 2,2-fache Körpergewichtskraft – bleibt der Vorderfuß-Schub unsynchron, bleibt das Board am Boden zurück.

Tipp: Hinterer Fuß auf dem Tail, vorderer Fuß mittig: explosiv poppen und den Vorderfuß im selben Moment am Griptape entlang nach vorn schieben.

FAKTOR 2: ROTATION ABWARTEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Kickflip und Heelflip bauen komplett auf dem Ollie auf – wer zu früh landet, bevor das Board fertig gedreht hat, kippt seitlich weg.

Tipp: Füße erst zurück aufs Board, sobald das Grip-Tape wieder sichtbar nach oben zeigt; Flick vorher isoliert ohne Sprung üben.

FAKTOR 3: SET FÜR SET AN KANTEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Rund ein Viertel aller Jugend-Verletzungen entsteht an Gaps und Stairs, über die Hälfte davon schwer mit über 21 Tagen Ausfallzeit.

Tipp: Landezone vorher ablaufen, Set für Set steigern, in der Luft kompakt bleiben und nach der Landung ausrollen statt abrupt zu stoppen.



PRO-TIPP: Film jeden Ollie von der Seite und achte auf eine Sache: Kommen die Füße erst zurück, wenn das Griptape wieder oben zeigt? Diese eine Millisekunde entscheidet zwischen sauberem Trick und Sturz.