



SKATEBOARDEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Stand finden, richtig pushen und sicher bremsen für die ersten Meter auf dem Board.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Complete-Set	Hoch	Fertig abgestimmtes Board – ideal für den Einstieg, Custom kommt später.
Skateschuhe	Mittel	Flache Sohle für Grip und Boardgefühl auf dem Griptape.
Helm & Schützer	Hoch	Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschützer – Anfängerstürze gehen auf die Hände.

2. SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Fallen üben:** Abrollen trainieren, um die Wucht eines Sturzes zu verteilen – am besten auf Rasen.
-  **Spot-Check:** Untergrund vor jeder Session prüfen – Steinchen und Nässe sind Board-Stopper.
-  **Park-Knigge:** Anfahrtswege freihalten, Reihenfolge respektieren – der Park gehört allen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: STAND & FUSSPOSITION

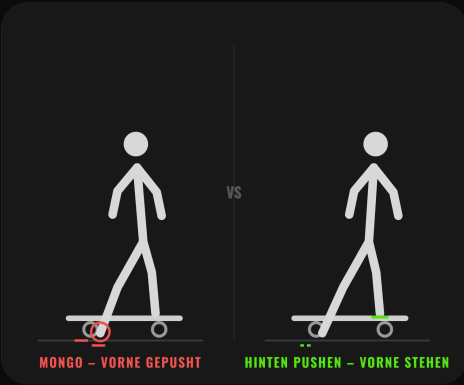
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der falsche Stand macht jede Bewegung unnatürlich.

Tipp: Regular oder Goofy herausfinden, Füße über den Achsschrauben – Gewicht mittig und tief.

FAKTOR 2: KEIN MONGO-PUSH

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Abstoßen mit dem vorderen Fuß macht instabil und kostet Boardkontrolle.

Tipp: Mit dem hinteren Fuß pushen; nach dem Push den vorderen Fuß quer drehen und stabil rollen.

FAKTOR 3: BLICK VORAUS

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wer auf die Füße starrt, verliert Orientierung und Gleichgewicht.

Tipp: Knie leicht gebeugt, Blick in Fahrtrichtung – der Körper reguliert die Balance selbst.



PRO-TIPP: Lern die Fußbremse, bevor du den ersten Hügel runterrollst – wer bremsen kann, traut sich mehr, und wer sich mehr traut, lernt schneller.

4. ERSTE SKILLS

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Pushen:** Sauberes Abstoßen ist die Basis jeder Fortbewegung – auf glattem Boden drillen.
-  **Fußbremse:** Hinteren Fuß flach auf den Boden schleifen lassen – dein Tempo-Regler Nummer eins.
-  **Kickturns & Tic-Tacs:** Vorderachse anheben und drehen – bringt Rhythmus, Kontrolle und erste Speed-Gewinne.

5. SKATE-FITNESS

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Core:** Ein starker Rumpf verbessert die Balance und schützt bei Stürzen.
-  **Beinkraft:** Mehr Ausdauer für lange Sessions und mehr Pop für spätere Tricks.
-  **Warm-up:** Sprunggelenke und Knie vorbereiten – kalte Gelenke verzeihen keine Landung.