

Bewegungskompetenz

## Gleiten & Fahren



Rutschen, Gleiten und Fahren haben in den ersten 3 Stufen eine Grundausbildung erhalten und wurden trainiert. Die Übungen und Inhalte werden schwieriger und trickreicher. Trotz zunehmendem Können unbedingt auf die richtige Schutzausrüstung und Sicherheit achten.

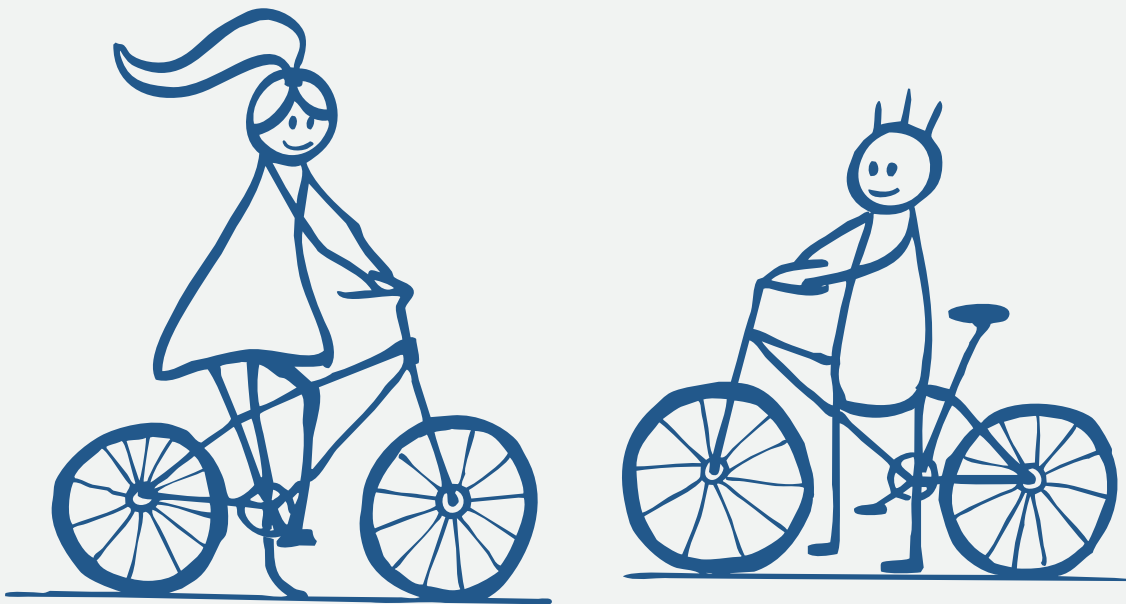
### **Gleiten & Fahren im Sport:**

Fahrradfahren, Inlinen, Skateboarden, Mountainbiken, Langlaufen, Eislaufen, Ski aplan, Snowboarden ...



*Gleiten & Fahren*

# **Fahrradfahren / Mountainbike**



Wir zeigen euch das richtige Be- und Entlasten in unebenem Gelände um möglichst lange am Bike zu bleiben. Die richtige Technik, um das Hinterrad zu versetzen, hilft euch nicht nur in engen Kurven am Trail. Bunny Hop und Wheelie schulen euer Gleichgewicht und machen Spaß.

**Material:**

*Hütchen, Stäbe (unterschiedliche Dicke), kleine Rampen, natürliche Hindernisse, Schutzbekleidung*

1 Advanced  
1/7**Be-/Entlasten (Pumpen)**

Kräftiges Treten ist nicht die einzige Methode, um mit dem Bike zu beschleunigen. Durch Be-/Entlasten (Pumpen) kann die Geschwindigkeit gesteigert werden, ohne dass man dazu einen Abhang braucht oder in die Pedale treten muss. Eine hervorragende Trainingsmöglichkeit bieten speziell gebaute Pumptracks. Aber auch im natürlichen Gelände gibt es unzählige Möglichkeiten, das Pumpen anzuwenden (Bodenwellen, Felsen, Wurzeln usw.).



Video-QR

**Übung 1  
Grundposition**

**Hinweis:** Arme und Beine fast komplett gestreckt, um schnell reagieren zu können. Ellenbogen leicht nach außen gerichtet. Für Bremsmanöver je ein Finger an der Bremse.

**Knotenpunkte**

- » Auf den Pedalen stehend, Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt, Kurbeln waagrecht
- » Schwerpunkt zentral über Tretlager, Hüfte im Bereich des Sattels
- » Wenig Gewicht auf dem Lenker
- » Kopf aufrecht, Blick in Fahrtrichtung



Video-QR

**Übung 2  
Pumpen**

**Hinweis:** Beine tendenziell stärker anwinkeln als die Arme, da der Hauptteil der Energie aus den Beinen generiert wird.

**Knotenpunkte**

- » Anfahrt in der Grund- oder Aktivposition (je nach Gelände)
- » Allenfalls vor dem Hindernis treten, um Schwung zu holen
- » Kurz vor dem Hindernis aktiv tief gehen und Bike vorbelasten (unterstützt ein dynamisches Hochziehen)
- » Hochziehen/Drücken, sobald das Vorderrad auf das Hindernis trifft, das Vorderrad entlasten – also aktiv mit den Armen hochziehen
- » Anschließend das Hinterrad entlasten – durch Anwinkeln der Beine



2/7 Advanced

## Stillstand

Ein gutes Gleichgewichtsgefühl ist die Grundlage für viele weiterführende Fahrtechniken. Deshalb sollte das Gleichgewichtstraining Bestandteil von jedem Techniktraining sein.



Video-QR

### Übung 1 Stillstand



### Knotenpunkte

- » Grundposition als Ausgangsposition
- » Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagern, um den Druck auf das Vorderrad zu erhöhen
- » Lenker nach links oder rechts einschlagen
- » Balance halten durch Spiel mit Pedaldruck und Bremse
- » Bike auf die Seite kippen, in welche das Vorderrad eingelenkt ist

**Hinweis:** Sattel am Oberschenkel als 5. Kontaktpunkt nutzen. Dies bringt zusätzliche Stabilität.

### Notiz

3/7 Advanced

## Hüpfen am Ort

Hüpfen an Ort und Stelle hilft, bei Stillstand die Balance zu halten. Durch kleine Hüpfen kann ein Abkippen korrigiert werden. Die Technik eignet sich aber auch gut, um kleine Hindernisse in sehr langsamen Passagen zu überwinden.



Video-QR

### Übung 1 Hüpfen am Ort



### Knotenpunkte

- » Körperschwerpunkt zentral
- » Kurbeln waagrecht, Gewicht auf beiden Beinen (allenfalls beide Bremsen ziehen)
- » Schwung holen: Arme und Beine beugen, tief gehen
- » Spannung im Rumpf aufbauen, Verkeilen zwischen Lenker und Pedalen
- » Absprung: Dynamisches Strecken der Arme und Beine, dann Anziehen von Armen und Beinen
- » Landung mit Armen und Beinen abfedern

### Notiz

**4/7** Advanced**Hinterrad versetzen**

Die Technik, das Hinterrad zu versetzen, wird in Kurven verwendet, die so eng sind, dass sie fahrend nicht mehr gemeistert werden können. Es wird eine sehr gute Balance benötigt. Allenfalls ist es sinnvoll, zuerst das Gleichgewichtsgefühl zu trainieren, bevor geübt wird, das Hinterrad zu versetzen.



Video-QR

**Übung 1****Hinterrad versetzen****Knotenpunkte**

- » Anfahrt in Grund- oder Aktivposition
- » Blick auf Kurvenscheitelpunkt richten
- » Vor dem Scheitelpunkt das Vorderrad einlenken
- » Leicht tief gehen, um Schwung zu holen
- » Vorderradbremse gefühlvoll ziehen und Arme und Beine gleichzeitig strecken
- » Beine leicht anziehen, dadurch hebt das Hinterrad ab
- » Aus Hüfte und Beinen das Hinterrad in die gewünschte Richtung drücken
- » Hinterrad aufsetzen lassen
- » Aufprall mit den Beinen abfedern, gleichzeitig Vorderradbremse lösen
- » Blick auf Kurvenausgang richten und sofort weiterfahren

**Notiz**

**5** Advanced  
/7**Springen**

Springen ist nicht nur eine Technik für den Bikepark. Auch auf einem Singletrail bieten sich immer wieder natürliche Absprungschancen, um den Boden zu verlassen. Springen macht nicht nur Spaß, es ermöglicht auch das Überfliegen von Hindernissen, die sonst zum Abbremsen zwingen würden. Um das Springen zu üben, Sicherheit zu gewinnen und die Bewegungen zu automatisieren, ist ein kleiner Sprung (Table, d. h. ohne Lücke zwischen Absprung und Landung) von wenigen Metern Länge ideal.



Video-QR

**Übung 1**  
**Springen****Knotenpunkte**

- » Anfahrt in Aktivposition. Zentral, tief, Kurbeln waagrecht.
- » Blick über den Absprung bis zur Landung.
- » Während der Absprungsphase dynamisch aufrichten, Körperschwerpunkt nach oben bewegen. Bike entlang des Absprungs hoch „begleiten“
- » In der Flugphase sind Arme und Beine nur leicht angewinkelt - Locker bleiben, Körperspannung halten, Schwerpunkt zentral
- » Vor der Landung Arme und Beine strecken, um den Aufprall abzufedern
- » Blick auf Landung
- » Mit beiden Rädern gleichzeitig oder mit Vorderrad kurz zuvor landen
- » Mit Armen und Beinen Aufprall abfedern
- » Weiterfahrt in Aktivposition

**Notiz**

**6** Advanced  
6/7**Bunny Hop**

Mit Hilfe des Bunny Hops lassen sich Hindernisse überspringen. Der Bunny Hop erfordert ein großes Maß an Dynamik und Koordination und ist deshalb nicht einfach zu Erlernen. Er bringt jedoch auf dem Trail zusätzliche Sicherheit und Geschwindigkeit, da sich Hindernisse einfach überspringen lassen. Es muss nicht abgebremst werden.



Video-QR

**Übung 1  
Bunny Hop****Knotenpunkte**

- » Anfahrt in Grundposition
- » Blick voraus auf Hindernis
- » Schwung holen: Arme und Beine beugen, Oberkörper zum Lenker hinbewegen
- » Explosives Strecken der Arme und Beine, Verlagerung des Körperschwerpunktes nach hinten oben → Vorderrad hebt ab
- » Lenker hoch zur Hüfte ziehen, Schwerpunkt zentral über Hinterrad!
- » Lenker nach vorne drücken, gleichzeitig Körperspannung aufbauen und ins Bike «verkeilen»
- » Anziehen der Beine → Hinterrad hebt ab
- » Körperschwerpunkt ist zentral über dem Bike
- » Landung mit Armen und Beinen abfedern

**Notiz**



**7** Advanced  
/17**Wheelie**

Der Wheelie, das Fahren auf dem Hinterrad, wird auf dem Trail selten angewendet. Er ist aber Grundlage für viele andere Fahrtechniken und fördert außerdem das Gleichgewicht und das Gefühl für die Hinterradbremse wie kaum eine andere Biketechnik. Außerdem macht das Fahren auf dem Hinterrad einfach Spaß!



Video-QR

**Übung 1**  
**Wheelie**
**Knotenpunkte**

- » Auf Sattel sitzend locker treten, Zug auf Kette halten
- » Blick geradeaus
- » Schwung holen: Oberkörper tief zum Lenker, Arme beugen
- » Dynamisches Strecken der Arme und gleichzeitig starker Antritt, um das Vorderrad anzuheben
- » Arme bleiben gestreckt
- » Finden des „Sweet Spots“
- » Ein Finger bleibt immer an der Hinterradbremse

**Insidersprache - "Sweet Spots":** Punkt, bei welchem das Bike ausbalanciert ist. Körperschwerpunkt liegt ungefähr über Hinterradnabe.

**Hinweis I:** Höhe des Vorderrades mit Treten und dosiertem Einsatz der Hinterradbremse variieren.

**Hinweis II:** Seitwärts korrigieren mit Knien und Schultern.

- Kippt das Bike nach rechts, linkes Knie nach links abspreizen und Schulter leicht nach links kippen.
- Kippt das Bike nach links, rechtes Knie nach rechts abspreizen und mit Schulter nach rechts kippen.

**Notiz**

Advanced

## ***Spielerischer Ansatz***

### **# No-Absteiger**

In dieser Übung ist das Absteigen verboten. Alle Schüler/Kinder fahren in einem begrenzten Raum. Durch Abdrängen wird versucht, sich gegenseitig zum Absteigen zu zwingen. Wer den anderen berührt, absteigt oder den Raum verlässt, hat verloren.

### **# Ligaturnier**

Es werden mehrere Radfelder gekennzeichnet. In jedem findet ein Duell Biker : Biker statt. Der Verlierer steigt eine Liga (ein Feld) ab, der Sieger steigt eine Liga auf.

### **# Championship**

Verschiedene Übungen, in denen die Kinder/Schüler Punkte sammeln können werden absolviert.

- » Zeit: wer kann am längsten am Ort bleiben, ohne abzusteigen?
- » Wer kann eine 180-Grad auf dem Vorderrad machen?
- » Wer kann am längsten „Männchen“ machen (auf dem Hinterrad fahren)?
- » Wer kann am häufigsten am Platz hüpfen, ohne umzufallen/abzusteigen?

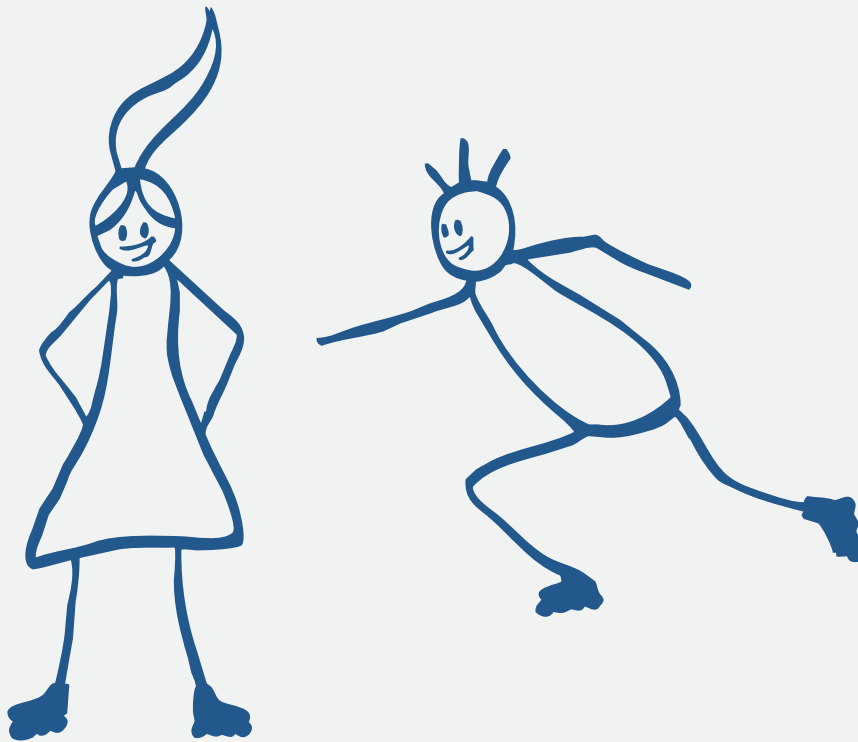
### **# Weitsprung**

Mit leichtem Anlauf über eine kleine Rampe springen. Wer kommt am weitesten?

**Notiz**

Gleiten & Fahren

## Inlinen



Üben, üben und nochmal üben, damit die Kinder auch wirklich sicher und mit Leichtigkeit auf den Rollen ihren Spaß haben können. Rollvermögen und Gleichgewicht sind im Rollsport elementar. Schnelle Kurven bis hin zum Speedskaten, Sprünge und Rampen, vorwärts wie rückwärts fordern euch nun. Am Beginn steht immer der Materialcheck, denn ohne richtige Schutzausrüstung geht es nicht auf die Rollen.

### **Ausrüstung:**

Helm, Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschützer) ...

### **Material:**

Hütchen, Seile, Stangen, Kreide, Rampe, Rails, Pfeife ...

## 1/4 Advanced

### Übersetzen

Mit dem Übersetzen lassen sich Kurven noch effizienter fahren.  
Wichtig ist, dass diese anspruchsvolle Technik step by step gelernt und geübt wird.



Video-QR

### Übung 1 Übersetzen - Kreis



### Knotenpunkte

- » Oberkörper leicht nach vorne neigen
- » Arme nach vorne bringen
- » Gehen und in einem kleinen Kreis immer das gleiche Bein vor das andere Bein setzen
- » Langsam ins Rollen kommen
- » Füße zeigen dabei in Kurvenrichtung

### Methodischer Aufbau:

Übersetzen auf einer Linie

- » Tief in die Knie gehen, Füße zeigen dabei nach vorne
- » Schultern parallel halten
- » Seitwärts übersetzen mit Gewichtsverlagerung
- » Im Gras aus dem Stand beginnen, Steigerung auf Asphalt

### Hinweis:

Beidseitig üben!

### Variation:

Mit Hütchen verschiedene Kreise vorgeben:

- » Aus dem Rollen im Kreis fahren
- » Im Fahren vom großen zum mittleren und kleinen Kreis wechseln
- » Flüssiges Übersetzen

## 2/4 Advanced

### Springen & Rampen

Mit kleinen Sprüngen starten und diese in verschiedensten Variationen ausführen. Auch hier wieder auf einer weichen Unterlage (Gras) beginnen und bei Beherrschung der Landung auf harten Untergrund wechseln. Schrittweise in der Sprunghöhe steigern - Strich, Seil, Stange, Hütchen, Rampen.



Video-QR

#### Übung 1 Hürden und Sprünge



#### Knotenpunkte Hürden

- » In die Knie gehen
- » Tempo aufrechterhalten
- » Hände immer vorne halten
- » Absprung
- » Weich landen und abfedern



Video-QR

#### Übung 2 Rampen



#### Knotenpunkte Rampe

- » Hilfestellung von vorne / seitlich der Rampe an der Hand/ Oberarm
- » Mit Geschwindigkeit anfahren
- » In die Knie gehen
- » Hände nach vorne bringen
- » Gleichmäßiger, leichter Absprung
- » Sicheres Landen

#### Variation:

- » Einbeiniger / beidbeiniger Absprung
- » Kurze / weite Sprünge
- » Tiefe / hohe Sprünge



## 3/4 Advanced

### Drehungen

Mit einfachen Drehungen beginnen bis hin zur halben und ganzen Drehung. Wichtig bei allen Drehungen ist, dass die Arme zum Stabilisieren seitlich gehalten werden und der Kopf in die Bewegung mit dreht.



Video-QR

### Übung 1 Schrittdrehung



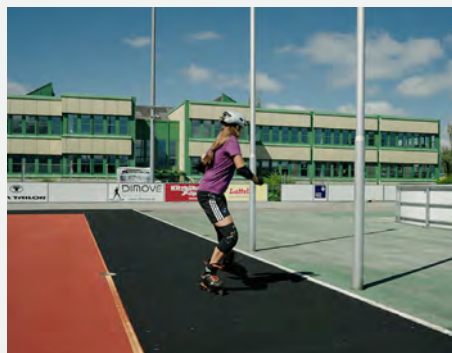
#### Knotenpunkte

- » Anfahren
- » In die Knie gehen
- » Arme zur Stabilisation seitlich ausstrecken
- » Mit kleinen Schritten am Platz eine ganze Drehung durchsteigen
- » Mit kleinen Schritten am Platz eine ganze Drehung durchsteigen



Video-QR

### Übung 2 Halbe und ganze Drehung



#### Knotenpunkte - halbe Drehung

- » Aus dem Vorwärtsfahren heraus eine halbe Drehung springen (leichter Absprung)
- » Rückwärts weiterfahren
- » Wieder eine halbe Drehung springen, um vorwärts weiterzufahren



#### Knotenpunkte - ganze Drehung

- » Aus dem Vorwärtsfahren eine ganze Drehung springen

#### Variation:

- Drehung über die Vorderrollen einleiten
- Eishockeydrehung: Fersen zueinander (V-Position)



4/4 Advanced

## Speed

Der richtige Abstoß ist besonders wichtig, um Tempo aufzubauen.



Video-QR

### Übung 1 Speed



### Knotenpunkte

- » Füße parallel halten
- » In die Hocke gehen
- » Ein Bein nach außen stoßen, Abstoß über die hinterste Rolle
- » Aktiv nach innen ziehen
- » Oberkörper mit leichter Vorlage ruhig halten

### Notiz

Advanced

## **Spielerischer Ansatz**

### # **Propeller**

Partnerübung. Zwei Kinder halten sich an jeweils einem Seilende fest. Ein Kind bleibt in der Mitte des Seils stehen, das zweite Kind fährt im Kreis um das erste Kind herum. Dieses dreht sich in der Bewegung mit. Das zweite Kind beginnt im Kreis zu übersetzen. Richtungswechsel und Partnertausch.

### # **Kurvenparcours**

Parcours mit Schwerpunkt Kurvenfahren aufbauen. Es können verschiedene Elemente eingebaut werden: Stangenslalom, Hütchen (Criss Cross / Beine kreuzen), weiter Stangenslalom, Hütchenkreise, Stangenslalom rückwärts, Drehung 180° usw.

### # **Sprungstationen**

Verschiedene Stationen für differenzierte Sprünge aufbauen. Mit Kreide eine Linie markieren (minimale Sprunghöhe), Seil, Kegel, Hütchen zur Steigerung der Sprunghöhe verwenden.

- Die Distanz und die Sprungweite variieren durch verschiedene Hindernisse.
- Vorwärts und rückwärts den Sprungparcours durchfahren/durchspringen.

### # **Teamspirit**

3 bis 6 Skater fahren mit knappem Abstand im Gleichschritt hintereinander. Der hinterste Skater kommt nach vorne. Das Tempo soll währenddessen kontrolliert und zügig bleiben sowie eine Beibehaltung des Gleichschrittes soll gewährleistet werden.

### # **Speedy**

Mit 200m starten und die Distanz steigern, dabei die Zeit messen bzw. müssen die Kinder ein gewisses Zeitlimit schaffen.

### # **Schere - Stein - Papier**

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und spielen „Schere-Stein-Papier“. Der Sieger fährt davon, der Verlierer wird zum Jäger. Wer schafft am schnellsten 3 Siege?



## Advanced

### Tricks

Spielerische Tricks steigern die Sicherheit und erhöhen den Funfaktor auf Rollen.

#### # **Zwerg**

Auf der Geraden fahren, dann in die Knie gehen. Ein Bein nach hinten schieben, vordere Rolle bleibt am Boden aufgesetzt. So als Zwerg weiterfahren.

#### # **Knie-Stopp**

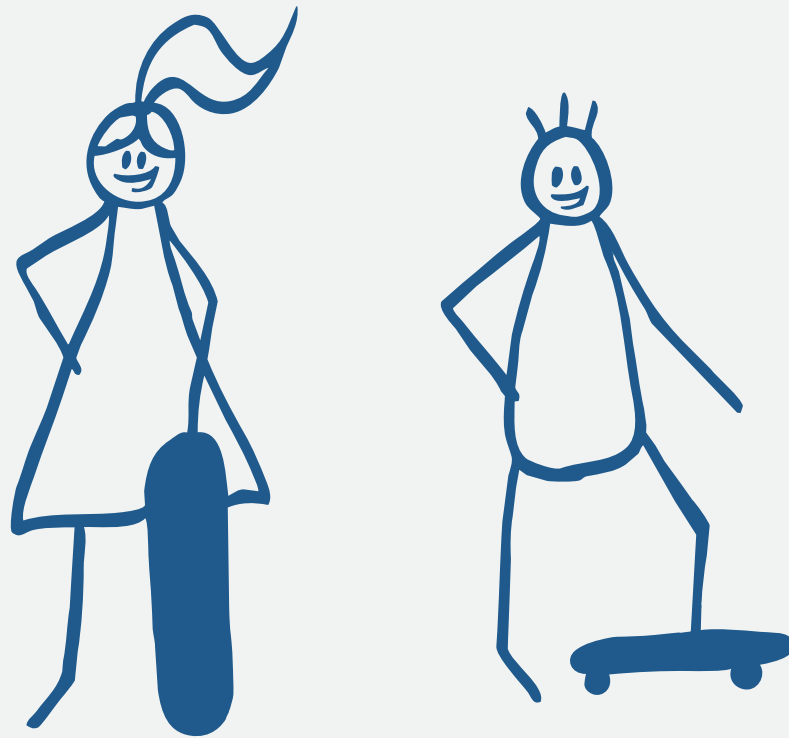
Auf der Geraden fahren, dann in die Knie gehen wie beim Zwerg. Auch hier wieder ein Bein nach hinten schieben. Beim Knie-Stopp die vordere Rolle auf dem Boden mitrollen lassen. Mit einem Knie den Boden berühren und somit bremsen. Dabei das Gleichgewicht halten.

#### # **Rollenkünstler**

Auf der Geraden fahren, in die Knie gehen und gleichzeitig ein Bein nach vorne schieben. Beim gestreckten Bein nur auf der Fußspitze/Ferse rollen.

*Gleiten & Fahren*

## **Skateboarden**



Aufbauend auf die First Steps und die Basics folgt eine Erweiterung der Kompetenzen sowie die ersten Tricks auf dem Board.

Auch wenn die Basics bereits sitzen und ihr euch schon sicher fühlt, vergesst trotzdem nicht auf eure Schutzbekleidung.

1/8 Advanced

## Board anheben beidseitig



Video-QR

### Übung 1

## Board anheben beidseitig



### Knotenpunkte

- » Standfuß auf Nose, Schwungfuß auf Tail
- » Wechelseitiges hochheben des Boards (vgl. erste Übungen Tic Tac)
- » Zielgerichtetes Überqueren einer Hilfslinie
- » Seitlich vorwärts kommen, rückwärts kommen und Pirouetten fahren

### Notiz

2 Advanced  
/8

## Auf Kanten / Box auffahren



Video-QR

### Übung 1 Auf Kanten / Box auffahren



#### Knotenpunkte

- » Mit Standfuß auf Schrauben und Schwungfuß auf Tail
- » Auf Kante mit Schwung zu fahren, leicht hin und her bewegen (Nose-Tail)
- » Vorderachse auf Kante anheben bis Kontakt der Vorderrollen mit Fläche vorhanden ist
- » Standfuß rutscht vor die Schrauben
- » Gewichtsverlagerung Richtung Nose und Anheben Hinterachse
- » Mit Impuls Richtung Nose Hinterachse über Kante heben

#### Notiz

3 Advanced  
/8

## Fahren auf einer Achse - Wheelie / Manual



Video-QR

### Übung 1 Wheelie



#### Knotenpunkte

- » Standfuß auf vorderen Schrauben und Schwungfuß auf Tail
- » Locker in den Knien
- » Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein

**Hinweis:** Leichter mit Schultern parallel zum Board



Video-QR

### Übung 2 Nose-Wheelie



#### Knotenpunkte

- » Standfuß auf Nose und Schwungfuß auf hinteren Schrauben

Advanced  
4/8

## Kickturn bs und fs / Rückwärts umdrehen

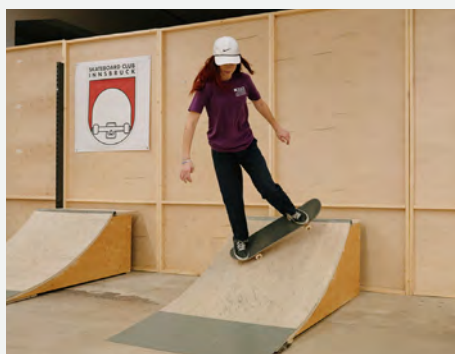
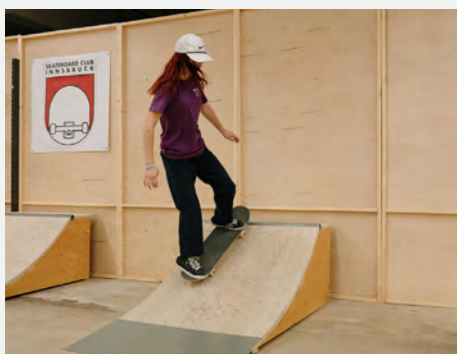
bs ... backside

fs ... frontside



Video-QR

### Übung 1 Kickturn



### Knotenpunkte

- » Stand wie Tic Tac
- » Locker in die Knie
- » Blick/Kopf geht immer in die Richtung der Rotation

**Hinweis:** Bewegung bleibt prinzipiell gleich, egal ob man rückwärts von einer Rampe kommt oder auf der Rampe umdreht.

**Variation 1:** OK rotiert gegen/holt Schwung, dann 180 Grad Rotation des Oberkörpers und gleichzeitige Drehung Richtung Zehen mit anheben des Boards (backside) oder in Richtung Fersen (frontside)

**Variation 2:** OK rotiert vor, Beine und Board kommen nach – vor allem bei Kickturn

### Notiz

5 Advanced  
/8

## Pushen Miniramp



Video-QR

### Übung 1 Pushen Miniramp



#### Knotenpunkte

- » Beide Füße eher quer zum Board
- » Locker in den Knien
- » Schultern möglichst parallel zu Board
- » Am höchsten Punkt des Radius, wenn der Schwung gerade aus ist, Druck nach unten geben
- » Im horizontalen Teil der Rampe nur leicht in den Knien bleiben

**Variationen:** Rock-Fakie / Rock n Roll, Axle Stall

#### Notiz

6 Advanced  
6/8

## Drop-In

Das Hineinfahren in Radien aus dem Stand heraus, ein absoluter Meilenstein für Skater\*innen. Der Oberkörper muss schlagartig aus der Vertikalen je nach Radius der Rampe beinahe in die Horizontale.



Video-QR

### Übung 1 Drop-In



### Knotenpunkte

- » Hinter Fuß steht quer auf dem Tail, das auf der Kante der Rampe (Coping) liegt
- » Vorderer Fuß wird ca. auf vorderen Schrauben platziert
- » Ordentlich in die Knie gehen, Gewicht nach vorne bringen und Board nach unten drücken (d.h. schnell Kontakt mit allen vier Rollen suchen)



**Hinweis:** Abfolge zuerst am Boden üben und dann zuerst in Schrägen (weniger anspruchsvoll als Radien)



7 Advanced  
/8

## Sweeper

Entweder zum „lässigen“ Absteigen oder als ganzer Trick mit wieder Aufspringen auf das Board und Weiterfahren.



Video-QR

### Übung 1 Sweeper



### Knotenpunkte

- » Aufbauend auf „Board hochkicken“
- » Standbein etwas hinter den vorderen Schrauben, Schwungbein mit Zehenballen am Tail
- » In die Knie gehen
- » Springen und gleichzeitig dem Board mit Schwungbein einen Impuls Richtung Boden und Richtung Nose geben
- » Vordere Hand fängt Board

### Notiz

## 8/8 Advanced

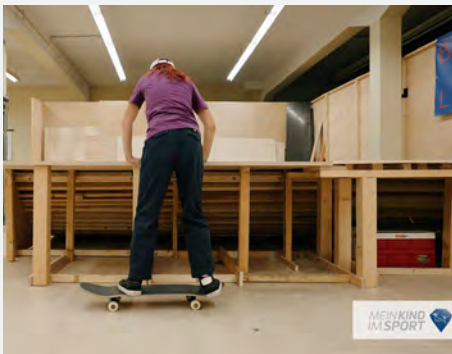
### Ollie

Das Springen mit dem Board ist ein weiterer Meilenstein und die Basis für praktisch alle modernen Street-Tricks. Aber es ist bei weitem nicht der einfachste Trick und kann Anfänger\*innen zur Verzweiflung treiben.



Video-QR

### Übung 1 Ollie mit Festhalten



#### Knotenpunkte

- » Stand vor einem Handlauf
- » Absprung von hinteren auf vorderen Fuß

**Hinweis:** Eine vereinfachte Variante, erst einmal das Board irgendwie in die Luft zu bekommen, ist sich vorzustellen, man springt vom hinteren Fuß auf den vorderen. Vergleich wie wenn man seitlich über eine Linie springt.



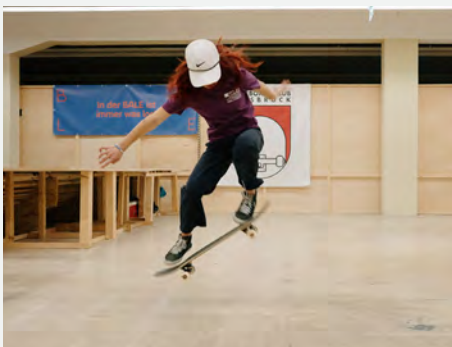
Video-QR

### Übung 2 Ollie



#### Knotenpunkte

- » Vorderer Fuß quer zum Board irgendwo zwischen knapp hinter den vorderen Schrauben und Mitte des Boards
- » Hinterer Fuß quer zum Board aber nur mit Zehenballen am Tail
- » In die Knie gehen
- » Hochspringen und gleichzeitig mit dem hinteren Fuß dem Board einen Impuls Richtung Boden geben
- » Das Board hochkommen lassen
- » Gleichzeitig mit dem vorderen Fuß leichten Druck auf das Board und Richtung Nose geben, sodass das Tail hochkommt und Board parallel zum Boden in der Luft steht
- » Der Fuß wandert dabei etwas am Board nach vorne (sogenanntes „Ziehen“)
- » Beine soweit anziehen wie das Board nach oben kommt
- » Beine strecken im selben Maß wie das Board auf den Boden absinkt
- » In die Knie gehen und Schwung abfedern beim Landen



## Advanced

## *Spielerischer Ansatz*

### # **Krabbenfangen**

Gruppe darf sich nur fortbewegen durch Anheben von Nose und Tail, eine/-r ist die Krabbe und muss die anderen fangen.

### # **Krabbenrennen**

Gruppe auf einer Startlinie, man darf sich nur sich nur fortbewegen durch Anheben von Nose und Tail. Wer ist zuerst im Ziel?

### # **Wheelie-Meisterschaft**

Wer schafft die längste Strecke auf einer Achse zurückzulegen? (gemessen mit Kreidestrichen oder Hütchen)

### # **Sehr fortgeschritten**

Highest Ollie Contest

### # **Spiegelfahren**

Pumping, synchron in der Miniramp.

### # **Schatten fahren**

Das Ziel dieser Übung ist das Nachahmen eines Mitschülers auf dem Skateboard. Einer fährt vor, der andere kopiert alle Bewegungen. Zu zweit fahren zwei Schüler/innen hintereinander. Der Vordere gibt dabei das Tempo und den Weg vor, der Hintere versucht den Rhythmus und die Linie genau zu übernehmen.

### # **Sprungbrett**

Das Board liegt vor dem Kind bereit. Aus der Grundposition vom Boden auf das Board springen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Wichtig dabei ist, mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Board zu landen.

### # **Sprungbrett II**

Das Board leicht anschieben, nachlaufen und aufspringen.