

Fred Dembny - Johannes Stroink

Die Skateboardschule

**Leitfaden für Lehrer, Trainer, Übungsleiter
und Einsteiger**



VERLAG STEPHANIE NAGLSCHMID STUTTGART

INHALTSVERZEICHNIS

TEIL I

VORWORT	5
ANSPRECHPARTNER DIESES BUCHES	7
INHALTSVERZEICHNIS	11
ZUR ENTWICKLUNG DES SKATEBOARDFAHRENS	17
GRUNDGEDANKEN	20
MODELL SKATEBOARDFAHREN	22
ALLGEMEINER AUFBAU	23
DIE DISZIPLINEN	26
Trickfahren (Freestyle)	26
Slalom	28
Hochsprung	28
Weitsprung	30
Halfpipefahren	31
MODELL GRUNDKURS	33
BESCHREIBUNG VORKURS	36
Das Skateboard	36
Funktionsprinzipien des Skateboards	37
Sicherheit	39
Kriterien zur Sicherheit	40
Ausrüstung	41
Gewöhnung	42
Fahren einzelner Figuren	43
BESCHREIBUNG GRUNDKURS	45
WERTVOLLE TIPS	48

TEIL II

Bauelement 1

Fahren in der Rollerstellung

52

1. Baustein

EINNEHMEN DER ROLLERSTELLUNG UND ABSTEIGEN

54

2. Baustein

ROLLERN UND ABSTEIGEN WÄHREND DER FAHRT

58

3. Baustein

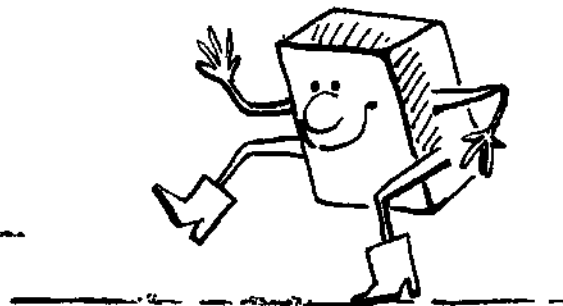
ROLLERN ALS VORTRIEBSELEMENT

61

4. Baustein

FIGUREN AUS DEM TRICKFAHREN

64



Bauelement 2
Fahren in der Grundstellung

67

1. Baustein
EINNEHMEN DER GRUNDSTELLUNG UND ABSTEIGEN

69

2. Baustein
GERADEAUSFAHRT IN DER GRUNDSTELLUNG

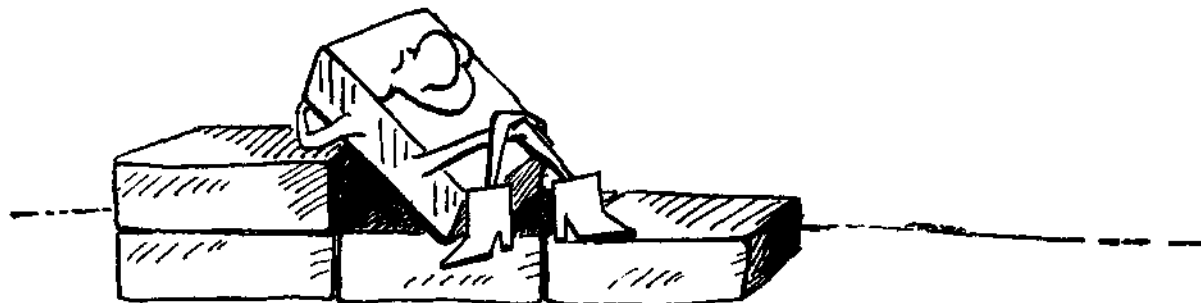
72

3. Baustein
KURVENFAHRT IN DER GRUNDSTELLUNG

76

4. Baustein
HOCKE IN DER GRUNDSTELLUNG

79



Bauelement 3

Fahren in der Parallelstellung

81

1. Baustein

EINNEHMEN DER PARALLELSTELLUNG UND AUF- UND ABSPRINGEN

83

2. Baustein

GERADEAUSFAHRT IN DER PARALLELSTELLUNG

86

3. Baustein

KURVENFAHRT UND BESCHLEUNIGEN IN DER PARALLELSTELLUNG

89

4. Baustein

SLALOMFAHREN UND BREMSEN IN DER HOCHE

92



Bauelement 4
Fahren in der Jetterstellung

95

1. Baustein
EINNEHMEN DER JETTERSTELLUNG UND ABSTEIGEN

97

2. Baustein
KICK UND UMSETZEN

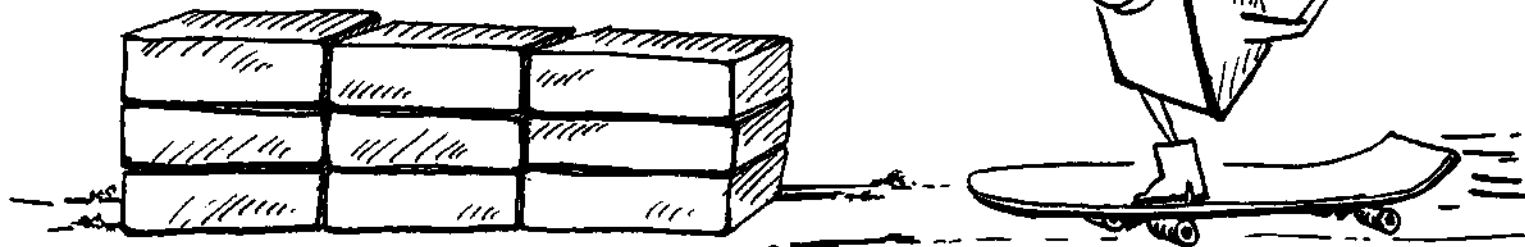
99

3. Baustein
JETTEN

103

4. Baustein
KICKBREMSE, SPIELE UND WETTKÄMPFE

107



Bauelement 5 Fahren in der Pumpstellung	110
1. Baustein EINNEHMEN DER PUMPSTELLUNG UND ABSTEIGEN	112
2. Baustein KURVENFAHRT UND ABSPRINGEN	116
3. Baustein PUMPEN	119
4. Baustein WETTKAMPFSLALOM	123

