

Radical

Technik für Slalom- und Longboard-Skateboarding

1. Grundfertigkeiten

1.1 "Trottinett" - Fahren:

- Position:** Vorderer Fuss in Fahrtrichtung, Fussballen oberhalb der Vorderachse, hinterer Fuss schräg hinten aufs Board stellen (Abstand individuell).
Körperschwerpunkt (KSP) über dem vorderen Fuss. Knie vorne so weit beugen, dass der Vorderfuss nicht mehr sichtbar ist. Diese Vorlage ist für den Anfänger unbedingt erforderlich, da Rücklage die häufigste Sturzursache ist!
- Fortbewegung:** Mit dem hinteren Fuss am Boden abstossen (ohne den KSP seitlich zu verschieben), wieder hinten aufs Board stellen und einige Meter gleiten.
- Stoppen:** Mit dem hinteren Bein nach vorne vom Board weglaufen oder abspringen, der Vorderfuss stösst beim Verlassen des Bretts dieses leicht nach hinten, um dessen Fahrt zu bremsen. Auslaufen.
- Bremsen:** KSP über vorderem Fuss zentrieren, hinterer Fuss seitlich vom Board nehmen, Position halten und langsam die Fersensole mit wenig Druck über den Asphalt schleifen, erst dann den Druck auf den Fersen langsam forcieren, progressiv mit zunehmender Rücklage den Druck bis zum Stillstand erhöhen.
- Übungen:** Einbeinig auf vorderem Fuss balancieren. In dieser Position langsam fahren und bremsen.

1.2 Kurvenfahren:

Standwechsel: Aus der "Trottinett" Position den vorderen Fuss leicht schräg stellen, so dass die Sohle über die Boardkanten schaut.

Fortbewegung: In leichter Fahrt das Board seitlich kippen durch KSP - Verlagerung zur Kurveninnenseite und durch Druck auf die Boardkante aus den Fussgelenken heraus über die Zehen (Frontside-Turn) oder über die Fersen (Backside-Turn). Der Oberkörper dreht während der Kurvenfahrt mit, so dass der Schultergürtel im Backside-Turn quer (d.h. 90°) und im Frontside-Turn parallel zur Fahrtrichtung steht.

Positionen: Im Frontside-Turn Frontside-Position: Hüft- und Schultergürtel ungefähr parallel zum Board.
Im Backside-Turn Backside-Position: Hüft- und Schultergürtel quer zum Board.

Übungen: Kurvenradien verengen, Frequenz und Geschwindigkeit langsam steigern.

2 Fortgeschrittene Fahrformen

2.1 Kurvenfahren mit Hochentlastung

Vorbereitung: In die Knie tiefgehen.

Auslösung: Knie strecken mit gleichzeitiger passiven Rotation des Oberkörpers (Positionswechsel). KSP dabei über die Längsachse auf die andere Brettseite bringen.

Steuerung: KSP zur Kurveninnenseite auf die Brettseite verlagern, in die Knie tiefgehen mit gleichzeitigem Mitdrehen des Oberkörpers und die Kurve zu Ende steuern.

Übungen: Geschwindigkeit und Frequenz allmählich steigern. Kurvenradien verengen. Geländeneigung erhöhen, Geschwindigkeit durch Aussteuerung konstant halten.

Anwendung: In steilerem Gelände und zum Aussteuern ohne Geschwindigkeitsszunahme.

2.2 Kurvenfahren mit Tiefentlastung

- Vorbereitung: Knie leicht strecken
- Auslösung: Dynamisch in die Knie gehen mit gleichzeitiger passiver Rotation des Oberkörpers (Positionswechsel). KSP und Fussdruck dabei über die Längsachse auf die andere Brettseite bringen.
- Steuerung: KSP zur Kurveninnenseite auf die Brettseite verlagern, die Knie langsam strecken mit gleichzeitigem Mitdrehen des Oberkörpers und die Kurve so zu Ende steuern.
- Übungen: Geschwindigkeit und Frequenz allmählich steigern. Kurvenradien verengen. Geländeneigung erhöhen, Geschwindigkeit durch Aussteuerung konstant halten.
- Anwendung: Als Wettkampfform in Slalom und Riesenslalom. Für die sehr schnelle Schwungauslösung und für Beschleunigung in der Steuerphase. In der Steuerphase wird sehr viel Druck aufgebaut. Achtung "Slidegefahr"!

2.3 Beschleunigen im flachen Gelände ("Pumpen")

- Vorübungen:
- 1 In Fahrt leicht auf- und abhüpfen, den Flex des Boards dabei ausnutzen. Rhythmisch von der linken zur rechten Brettseite hüpfen, die Kurven dabei kurz aussteuern und dann sofort wieder auf die andere Seite hüpfen.
 - 2 In Fahrt kurze Schwünge mit leichter Hochentlastung rhythmisch ausführen und die Arme dabei wie ein Pendel "in der Acht" aktiv einsetzen.
 - 3 In der Fahrt kurze Schwünge rhythmisch mit aktivem Vor- und Mitdrehen des Oberkörpers ausführen. Das Board wird hinter der Rotationsbewegung hergezogen.
 - 4 In der Fahrt rhythmisch kurze Schwünge ausführen. Dabei den KSP für die Schwungauslösung leicht nach vorne und in der Steuerung dann zurück bis auf den hinteren Fuss bringen. Das Board wird mit dieser Bewegung in der Steuerung nach vorne "geschleudert" und dabei beschleunigt.

Das "Pumpen" entsteht durch die Zusammenbringen und Koordination der oben erwähnten Fahrformen Übungen 1 - 4. Es kann auch ohne Flexeinwirkung des Boards getätigt werden (Parallelsalom-Wettkampfsform), muss dann aber mit noch aktiverem Vor- und Mitdrehen und ausgeprägter KSP-Längsachsenverschiebung (Schleuderbewegung) kompensiert werden.

Anwendung: Zur Vorwärtsbewegung ohne "Trottinett" fahren zu müssen.
Als Parallelsalom-Wettkampfform.

Zürich, 2005-05-17

Mark Farner, Radical Sports AG