

Ramin Tehrani

Mit Videos
zum
Download

SKATEBOARDING

EIN LEHRBUCH FÜR THEORIE UND PRAXIS



BASICS | ERSTE TRICKS | BILDREIHEN

MEYER
& MEYER
VERLAG

Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dem vorliegenden Buch bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern kann im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Ramin Tehrani

SKATEBOARDING

EIN LEHRBUCH FÜR THEORIE UND PRAXIS

BASICS | ERSTE TRICKS | BILDREIHEN

Mit **Videos**
zum
Download

MEYER & MEYER VERLAG

Skateboarding

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über [<http://dnb.d-nb.de>](http://dnb.d-nb.de) abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

eISBN 978-3-8403-3812-0

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort

1 Jeder kann Skateboard fahren (Unter Mitarbeit von Dr. Ingo Helmich)

1.1 Physiologischer Aspekt

1.2 Motorischer Aspekt

1.3 Mentaler Aspekt

2 Das Skateboard in Einzelteilen

2.1 Deck (Brett)

2.2 Griptape

2.3 Achsen

2.4 Rollen

2.5 Kugellager

2.6 Schrauben

2.7 Empfehlung für das erste Skateboard

3 Das Skateboard als Fortbewegungsmittel

3.1 Der richtige Stand

3.2 Das Anfahren – Pushen

3.3 Das Bremsen

3.3.1 Step-off

3.3.2 Bremsen durch Absetzen des Fußes

3.3.3 Bremsen mit dem Tail - Tail Scrap

3.3.4 Powerslides

3.4 Lenken durch Gewichtsverlagerung

3.5 Lenken mit Kickturns

4 Orientierung im Skatepark

4.1 Welche Obstacles gibt es?

4.2 Street vs. Skatepark

5 Erste Tricks

5.1 Wheelie

5.2 Nosewheelie

5.3 Ollie

5.3.1 Die fünf Phasen des Ollies

5.4 Frontside 180 Ollie

5.5 Backside 180 Ollie

5.6 Pop Shove-It

5.7 Fakie Halfcab

5.8 Kickflip

6 *Basics an Obstacles*

6.1 Drop-in

6.2 Eine Stufe hinunterfahren

6.3 Eine Stufe hochfahren

6.4 Hippy Jump

7 *Grinds und Slides*

7.1 50-50 Grind

7.2 Bs Boardslide

7.3 Fs Boardslide

7.4 Bs Noseslide

8 *Vermittlungsaspekte*

8.1 Trainingswissenschaftliche Grundlagen

8.2 Hilfestellung

8.2.1 Hilfestellung in der Praxis

8.3 Pädagogische Grundlagen

8.3.1 Anpassung an die Teilnehmer

8.3.2 Homogene vs. heterogene Gruppen

8.4 Beispiel-Unterrichtsstunde in der Praxis

Schlusswort

Über den Autor

Über den Fotografen

Danksagung

Anhang

1 Skateboardlexikon/Glossar

2 Literaturverzeichnis

3 Bildnachweis

VORWORT

Viele kennen das Gefühl. Man geht an einem Skatepark oder einem Ort, an dem sich Skateboarder ihrer Leidenschaft widmen, vorbei und kommt reflexartig zum Stehen. Unwillkürlich beobachtet man das Geschehen. Die Spannung, wenn die Protagonisten zum Trick ansetzen, ist auch für die Zuschauer ansteckend. Manch einer denkt, dass man das auch gerne können möchte oder es gerne schon als Kind versucht hätte.

Man versetzt sich in die Perspektive der Skateboarder. Die fast rauschgleiche Freisetzung von Glücksgefühlen, wenn sie einen Trick gestanden haben, kann man ihnen förmlich ansehen. Selbst wenn das Meistern der waghalsigen Manöver etliche Anläufe abverlangen kann. Das Abklatschen mit den Freunden, auch wenn sie unbeteiligt an den Kunststücken sind, schafft ein packendes Gemeinschaftsgefühl, welches man selbst als Zuschauer wahrnehmen kann.

Was für ein Gefühl muss das sein, das einen immer wieder dazu antreibt, sich selbst physisch und psychisch zu überwinden, um das Wagnis eines Tricks einzugehen? Man kann sich der Faszination kaum entziehen. Erneut denkt man sich: Das würde ich auch gerne können!

- » Aber ist es möglich, Skateboarden einfach zu lernen?
- » Bin ich noch zu jung dafür?

- » Oder schon zu alt?
- » Oder etwa nicht sportlich genug?

Die gute Nachricht vorab: Grundsätzlich kann jeder Mensch skaten lernen!

Mit genau diesem Buch möchte ich den Einstieg in die Skateboardwelt für jede Person ermöglichen und sie dabei ein Stück weit auf dem Weg in den Kosmos des Skateboardings begleiten. Dabei befasst sich der erste Teil des Buchs mit Grundvoraussetzungen wie Mut und Durchhaltevermögen, um den Sport auszuüben und dem Aufbau, sowie der Anschaffung des ersten eigenen Skateboards. Darauf folgen bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Grundlagen und die ersten Tricks auf dem Board.

Im zweiten Teil des Buchs finden sich Anregungen und Ideen zur Vermittlung des Skateboardsports, die in Lehrbereichen/Workshops angewendet werden können.

Hier treffen trainingswissenschaftliche Grundlagen auf pädagogische Aspekte, um Skateboarding methodisch sinnvoll für verschiedene Zielgruppen vermitteln zu können.

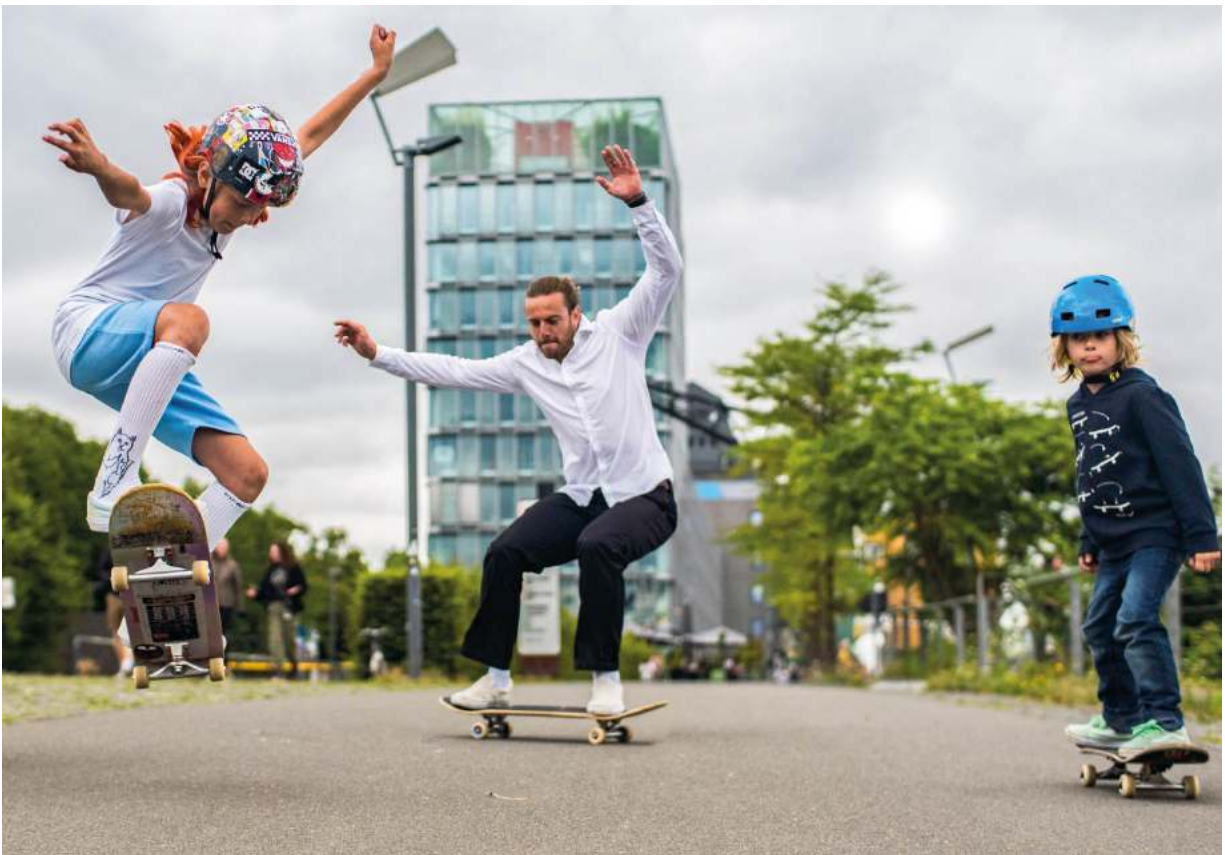
In beiden Teilen soll jedoch Folgendes an erster Stelle stehen: der individuelle Spaßfaktor und das unvergleichliche Freiheitsgefühl, welches Skateboarding für alle bereithält.

Da Skateboarding aus dem amerikanischen Raum stammt und die Begrifflichkeiten bis heute aus dem Englischen übernommen wurden, finden sich in den folgenden Kapiteln hauptsächlich englische Bezeichnungen für skateboardspezifische Begriffe. Hierzu gibt es am Ende des

Buchs noch ein kleines Skateboardlexikon, in dem sämtliche Fachbegriffe aus diesem Werk erklärt werden.

1 JEDER KANN SKATEBOARD FAHREN

(UNTER MITARBEIT VON DR. INGO HELMICH)



Da es sich beim Skateboarden gewiss um eine Art Lebensgefühl mit Freiheitscharakter, in erster Linie aber noch um eine Sportart handelt, können diverse physische und psychische Voraussetzungen den Einstieg auch in diese Sportart begünstigen. Eine gewisse körperliche Fitness und bereits gemachte positive Bewegungserfahrungen sind daher sicherlich von Vorteil. Ebenso wie Disziplin, Durchhaltevermögen und Mut. Eine Bedingung für den Beginn dieses Individualsports stellen sie aber dennoch nicht dar, denn das Skaten selbst bietet eine hervorragende Ausbildung ebendieser motorischen und kognitiven Fähigkeiten.

Die Leser dieses Buchs brauchen sich daher von der Aufzählung der genannten Fähigkeiten nicht einschüchtern zu lassen. Bereits mit dem Lesen dieses Buchs zeigen angehende Brettsportler nämlich eine entscheidende Komponente, um Skateboarding lernen zu können: den Willen.

Im folgenden Kapitel sollen hierzu drei Aspekte erläutert werden, die Einfluss auf das Skateboarden nehmen. Diese bilden gleichzeitig Ziele und positive Nebeneffekte dieses Sports.

1.1 PHYSIOLOGISCHER ASPEKT

Skateboarding ist in vielerlei Hinsicht eine besondere Sportart. Eine der Besonderheiten besteht darin, dass dieser Sport keine speziellen körperlichen Voraussetzungen oder sonderlichen Talente erfordert. Weder der Körperbau, das Geschlecht oder das Alter sind Ausschlusskriterien. Jeder

kann diesen Sport ausüben. Natürlich sollten, wie bei allen anderen Sportarten auch, keine akuten körperlichen Beschwerden vorherrschen.

Tatsächlich ist Skateboarden im Gegensatz zu konventionellen Sportarten wie Handball oder Fußball verletzungsarm (Feiler & Frank, 2000). Nach einer Studie von Feiler et al. (2000) liegt das Gesamtverletzungsrisiko bei tausend Stunden Expositionszeit bei nur einer Verletzung pro Skateboarder. Damit liegt das Verletzungsrisiko beim Skateboarding sogar unter dem von Fußball oder Handball (Klein et al., 2019).

Und doch handelt es sich um eine sportliche Aktivität, bei der positive Anpassungserscheinungen in Bezug auf das körperliche Befinden und die Gesundheit hervorgerufen werden (Bull & Al-Ansari, 2020). Anpassungserscheinungen durch Skateboarden betreffen sämtliche physiologischen Parameter wie bei jedem anderen Sport auch.

Führt ein Skater z. B. regelmäßige Ollies (Sprung mit dem Skateboard, siehe Kap. 5.3) aus, so erhöht sich die Sprungkraft. Mit einer erhöhten Sprungkraft erhöht sich auch die Masse der trainierten Muskulatur und die trainierende Person ist in der Lage, durch eine erhöhte Kraftfähigkeit höhere Sprünge zu bewältigen. Somit kann festgehalten werden, dass Skateboarden zwar hin und wieder mit ein paar Blessuren und blauen Flecken einhergeht, die positiven Effekte des Sporttreibens jedoch überwiegen.



1.2 MOTORISCHER ASPEKT

Dass beim Skateboarden die Balancefähigkeit essenziell ist, haben bereits all diejenigen erfahren, die sich schon einmal auf ein Skateboard gestellt haben. Die Balance bildet die grundlegende motorische Herausforderung, um die Kontrolle über das Skateboard zu erlangen.

Wie zuvor erwähnt, ist dies aber keine Voraussetzung für das Erlernen des Skateboardfahrens. Vielmehr eignet sich das Skateboard als Mittel zur Schulung der Balance (Helmich & Tehrani, 2022). Für den Einstieg bedarf es beim Skateboarden lediglich einer grundlegenden Balancefähigkeit. Durch regelmäßiges Fahren mit dem Skateboard wird das Gleichgewicht stetig verbessert. Das Skateboard ist also ein ideales Trainingsgerät für die Schulung der Balance (Helmich & Tehrani, 2022).

1.3 MENTALER ASPEKT

Abgesehen von der körperlichen Eignung, umfasst Skateboarding einen weiteren Aspekt, der womöglich noch mehr gewichtet werden kann als der physiologische und motorische. Es sind nämlich die geistigen Stärken, die beim Skateboarden eine entscheidende Rolle einnehmen.

Intrinsische Motivation, Risikobereitschaft, Disziplin und Durchhaltevermögen. Dies sind einige dieser Aspekte, die einem immer wieder bei der Umsetzung von neuen oder ungewohnten Bewegungen auf dem Board abverlangt werden.

Doch im Gegensatz zu anderen Sportarten, wie Fußball, Turnen oder Leichtathletik, müssen diese Aspekte nur von einer Person bewältigt werden. Von einem selbst. Kein Trainer, kein Mitspieler, kein Verein, verlangt, dass man diesen einen Trick machen oder zum „Training“ erscheinen soll.

Dieser freiheitliche Charakter ist eine der besonderen Eigenschaften, die Skateboarding auszeichnen. Die verlockendste (und wohl auch wichtigste) Folge der Intrinsischen Motivation ist jedoch eine tiefe und dauerhafte Zufriedenheit, die nicht selten in einem rauschartigen Zustand gipfelt, der häufig auch als „Flow“ bezeichnet wird (Seifert & Hedderson, 2009).

Das Gefühl, einen Trick nach einer Vielzahl von Versuchen geschafft zu haben, ist ein einzigartiges Glücksgefühl und motiviert zugleich, sein Trickrepertoire zu erweitern. Da das Meistern der Tricks von den Skatern in der Regel zahlreiche Anläufe fordert, wird durch Skateboarden darüber hinaus die psychische Belastbarkeit geschult.

Um das Skateboarden zu lernen, benötigt man somit nicht nur Durchhaltevermögen, sondern schult es auch. Gleiches gilt für die Resilienz – also die allgemeine psychische wie physische Widerstandskraft. Gelingt einem nach etlichen Anläufen endlich ein Trick, bereitet dies Freude und Glücksgefühle. Dabei spielt es keine Rolle, um welchen Trick es sich handelt.

Diese positiven Emotionen lassen sich auf allen Könnensstufen erreichen und beliebig oft reproduzieren. Denn Skateboarding bietet eine scheinbar unendliche

Palette an freien Bewegungsmöglichkeiten, die es zu erproben und meistern gilt.

Der Charakter des Skateboardens lässt sich unterm Strich mit Freiheit, Euphorie, physischer sowie psychischer Herausforderung und der anschließenden Zufriedenheit beschreiben. Jede Person, die sich zu diesem Sport hingezogen fühlt, beziehungsweise ihn ausprobieren möchte, sollte sich daher nicht von äußerlichen oder gesellschaftlichen Faktoren beeinflussen lassen. Denn, wie bereits eingangs erwähnt – jeder Mensch kann das Skaten lernen.

Also, auf das Skateboard! Fertig? Los!

2 DAS SKATEBOARD IN EINZELTEILEN

