

Inhalt

Einführung: Eine kleine Brettgeschichte . . .	7	Kurventechnik in geneigtem Gelände	48
Das Skateboard	17	Bremsen mit Kurventechnik	51
Das Board	18	Zweite Grundstellung	52
Material	18	Abfahrt	52
Formen	20	Freestyle	56
Die Räder	20	Aufheben eines Skateboards/Board Pickups . . .	57
Produktionsverfahren/Qualität	21	Sitzen	60
Typen	22	Waage	62
Kugellager	23	Seitwaage (Christie)	63
Die Achsen	23	Liegen	64
Welches Skateboard sollte sich der		Gehen mit dem Board	67
Anfänger kaufen?	24	Kippen auf Vorder- oder Hinterachse	
Checkliste für den Skateboard-Kauf	25	(Wheelie)	68
Funktion der Einzelteile	27	Space-walk	74
Pflege und Wartung	29	Beschleunigen auf ebener Fläche	
Die Piste	30	(kick-turning, tick-tacking, jetten)	75
Der Skateboard-Fahrer	33	Pumpen	76
Die Ausrüstung	35	Drehungen	78
Die Rolltechnik	39	End-over	80
Vorbereitung	39	Walk-the-dog	80
Grundstellung	40	Drehungen um 360 Grad	81
Rollern	43	Gehen auf dem Board	82
Bremsen	44	Froschspringen	84
Kurventechnik	46	Sprünge	85
		Aufspringen auf ein fahrendes Skateboard . . .	86
		Aufspringen auf ein umgekipptes	
		Skateboard/Board Mounts	86
		Sprünge von Board zu Board	88

Weitsprung	89
Hochsprung	89
Sprünge auf dem Board	92
360-Grad-Drehungen ohne Board	93
Power-slide	94
Kick-flip	96
L-Sitz	98
Handstand	98
Handstand aus der Fahrt/Handstand press	100
Handstandüberschlag	101
Kopfstand	101
Übungen zu zweit	102
Tricks mit zwei oder mehr Skateboards	107

Skateboard-Wettbewerb	115
Organisation	116
Slalom	116
Parallelsalom	119
Hochsprung	122
Freestyle	124
Checkliste für die Veranstalter von Skateboard-Wettbewerben	125
Windskiating	128
Ausblick: Skateboard-Fahren – wohin?	131
Stichwortverzeichnis	134