

SKATEBOARD KURSE

Warum überhaupt?

Es gibt Puristen, die finden, man müsse es sich auf eigene Faust und mit Schweiß und Blut erkämpfen, SkateboarderIn zu sein. Nur wer die Frustration und Schmerzen insbesondere am Beginn der Skateboardkarriere durchhält, sei würdig, in der Skateszene seinen oder ihren Platz zu finden.

Unsere Auffassung ist: Wer Skaten mit Leidenschaft betreibt, wird um den Schweiß und das Blut, die Verletzungen und die Frustration nicht herumkommen – aber es muss nicht gleich bei den ersten Rollversuchen sein. Unser Ziel ist es, möglichst vielen Menschen den Spaß am Skateboard zu vermitteln und den Einstieg zu erleichtern. Einige wenige aus unseren Kursen packt die Begeisterung und sie kommen nicht mehr vom Skateboard los, viele finden Spaß daran und gehen ab und zu skaten, der Großteil lässt es nach mehr oder weniger langer Zeit am Board auch wieder sein. Trotzdem kann jeder und jede, die sich über einen gewissen Zeitraum mit dem Skateboard auseinandergesetzt hat, positive Erfahrungen daraus mitnehmen.

Auf jeden Fall können Kurse aber dazu beitragen, dass die lokale Szene wächst und bunter wird. Und eine große Szene bietet Vorteile für alle SkaterInnen, auch den harten Kern, der mit Kursen oder Vereinen nichts am Hut hat. Die Politik wird immer eher zu Maßnahmen für die Skateszene bereit sein, wenn die Szene groß ist und verschiedenste Menschen in sich vereint. Und sogar diejenigen, die nur kurz geskated sind, aber positive Erinnerungen damit verbinden, werden den Anliegen der Skateszene positiver gegenüberstehen.

Und zu guter Letzt bieten Skateboard Kurse auch ein schönes Betätigungsfeld und eine Zuverdienstmöglichkeit für SkaterInnen, die ihre Begeisterung weitergeben möchten, gerne mit Menschen arbeiten und Geld mit etwas Sinnvollem und etwas, das ihnen Spaß macht, verdienen wollen. (Selbstverständlich darf man auch unentgeltlich Kurse halten!)

In jedem Fall aber sollte aus unserer Sicht eines nicht passieren: Skateboarding sollte nicht „zur reinen Sportart verkommen“. Skateboarding ist eine Bewegungskultur, die sehr stark von Individualität und Freiheitsdrang geprägt ist und wo Regeln eine untergeordnete Rolle spielen. Als Skateboard-ÜbungsleiterIn wird man immer den Spagat zwischen den organisatorischen Notwendigkeiten eines Kurs-Settings und der Freiheit von Skateboarding machen müssen. Aber man kann und soll auch innerhalb eines organisierten Kurses die Freiheit von Skateboarding aufrechterhalten und vermitteln – zum Beispiel, dass es kein „richtig“ oder „falsch“ gibt, dass man ausprobieren kann, was einem einfällt und wozu man Lust hat, dass Ausführung und Style bei einem Trick etwas sehr Individuelles ist usw.

ANWEISUNGEN UND FEEDBACK

Reden ist nicht gleich Kommunikation

Je älter die TeilnehmerInnen (TN) sind, desto mehr kann der/die ÜbungsleiterIn (ÜL) theoretisch erklären. Je jünger und kleiner die TN sind, desto eher kann man sie „einfach ausprobieren“, weil sie problemlos und ohne Belastung für den/die ÜL aufgefangen werden können. Dann jedoch wird Feedback gegeben, um die Bewegung zu verbessern. Wenn verbal erklärt wird, mehr mit Bildern arbeiten (Bsp. Tick Tack: „nur über eine Ameise drüber heben...“) – (Ausnahme: Autistische TN)

Sprache und Ausdrücke

Wie man aus dem Alltag kennt, ist Sprache nichts Exaktes und es kommt ständig zu Missverständnissen. Wenn TN Tipps nicht umsetzen, kann es auch sein, dass sie den Tipp falsch verstanden haben – ÜL müssen selbstkritisch und flexibel bleiben, denselben Inhalt auch nochmals mit anderen Worten erklären können und vor allem auch der Zielgruppe angepasst erklären. Optimal auf mehreren Ebenen kommunizieren: Hören, Sehen, Fühlen (-> Position ÜL zu TN, Akustik „taktile Reize“ setzen)

Orientierung im Raum

Richtungsangaben wie „nach hinten“ können beim Skaten missverständlich sein – was ist gemeint? Nach hinten Richtung Fersen oder nach hinten Richtung Tail? Folgende Lösungen schaffen Abhilfe bei der Erklärung der vier Richtungen am Skateboard: „Vorne – Hinten und Zehen – Fersen“, „Nose – Tail und Zehen – Fersen“ oder Nose – Tail und Vorne – Hinten“; egal wofür man sich entscheidet oder eigene Lösungen findet, es ist von Vorteil, sich ein fixes System anzugewöhnen und dabei zu bleiben, damit Kommandos unmissverständlich für die TN sind.

Lautstärke und Verständlichkeit

Prinzipiell muss ein/e ÜL laut und deutlich sprechen. Beim Skaten kommt der oft hohe Geräuschpegel der Umgebung sowie auch die Ablenkung der Aufmerksamkeit hinzu. Bei wichtigen Infos empfiehlt es sich, den/die TN auch räumlich nahe zu sich zu holen und sich zu vergewissern, dass sie mit der Aufmerksamkeit beim ÜL sind.

Feedback

- Positives vor Negatives (bzw. „das hast du jetzt schon gut gemacht, das probierst du beim nächsten Mal noch besser...“)
- Vorrangig selbst den „Fehler“ finden lassen („was glaubst Du war jetzt das Problem?“)
- Feedback ein paar Sekunden nach dem Ende der „Übung“/des Trickversuchs
- Kein Feedback direkt während der Übung (Ablenkung)
- Möglichst nur EINE Info – wichtigster Fehler/ Tipp zuerst
- Kein Feedback **während** der Bewegung (Ablenkung)
- Akustische Unterstützung für Timing der Abläufe aber schon möglich (Bsp: „Uuuuuuuund Druck“ beim Pushen in Rampen oder „Uuuuuuuund Drehen“ beim Turn in Quarters; „Tick -Tack -Tick – Tack“...)

AUFWÄRMEN

Damit`s einen nicht „kalt derwischt“

Aufzuwärmen hat nicht nur die in der Trainingslehre besprochenen, physiologischen Vorteile. Es gehört im Sport aus gutem Grund zum Pflichtprogramm und ist ganz klar „best-practice“ (-> Haftung). Außerdem können schon beim Aufwärmen Prinzipien erklärt werden (z.B. Schwerpunkt und Standfläche) und die Fähigkeiten der TN erahnt werden (Koordination, Gleichgewicht, Körperspannung...). Und zu guter Letzt, man möchte es nicht meinen, macht es zumindest Kindern noch richtig Spaß! Bei Teenagern muss man schon einen gewissen „Schmäh“ haben, Erwachsene verstehen dann schon wieder den theoretischen Hintergrund.

Übungen mit dem Skateboard im Rahmen des Aufwärmprogramms sind bei AnfängerInnen als Gewöhnung ans Gerät absolut sinnvoll und bei Fortgeschrittenen machen sie das Aufwärmen lustiger, aber sind unter Bedacht auf die Sicherheit zu gestalten (Abstände von TN und Rampen, Fähigkeiten/Fertigkeiten der TN). Werden Übungen mit Board für das Aufwärmen gewählt, dann solche, die die TN bereits sicher beherrschen.

Gewöhnung ans Gerät kann – insbesondere bei kleineren Kindern – auch bedeuten, das Board mal mit den Händen einen Radius hinauf und hinunter zu rollen oder mit dem Bein auf Rampen hinauf zu schießen und zuzuschauen, wie es wieder retour rollt.

Wie die gesamte Einheit ist das Aufwärmen auch an die Zielgruppe anzupassen. Bildmalerische Sprache für die Kleinen, sportlich-zackig für die Älteren. Und wer die Kinder (und auch Erwachsene) schon beim Aufwärmen zum Lachen bringt, hat eigentlich schon gewonnen – sich selbst nicht zu ernst zu nehmen und sich auch mal zum Deppen zu machen funktioniert erfahrungsgemäß sehr gut.

Bei allem Spaß kann das gemeinsame Aufwärmen bzw. der Moment davor oder danach auch genutzt werden, um allen TN gemeinsam den Ablauf der Einheit zu erklären und gewisse Regeln klar zu machen. (siehe auch „Führungsstile“ im allgemeinen Skriptum; Einstieg lieber autoritär und im Verlauf des Kurses lockerer werden)

ERSTE ÜBUNGEN

Vorschläge für den Erstkontakt

Goofy oder Regular?

Es gibt einige Möglichkeiten dies zu testen, bewährt hat sich neben der bekannten „Schubs-Technik“ auch das reine Gefühl der TN. Einfach die Person aufs Board stellen- sichern und fragen in welche Richtung das Board denn jetzt lieber losrollen sollte bzw. in beide Richtungen schieben und fragen, welche Richtung sich besser anfühlt.

Bei der „Schubs-Technik“ stellt sich die Person engbeinig und gerade hin, schließt die Augen und wird um die eigene Achse gedreht. Dann wird diese Person „plötzlich“ leicht von hinten geschubst- der Fuß, der nun als erstes vortritt, ist in den meisten Fällen der vordere. Ebenfalls Hinweise auf die Fahrtrichtung kann der Einbeinstand im Rahmen des Aufwärmens geben. Oder man lässt die TN einfach beide Varianten des Aufsteigens ausprobieren – evtl. zuerst nur im Stand. Hinweis: Es kann insbesondere bei kleinen Kindern Sinn machen, sich mit Stickern o.ä. das vordere Bein der TN zu markieren – z.B. üben TN Tick-Tack sonst unbemerkt mit dem falschen Fuß und können es dann nicht im Fahren umsetzen, weil sie ja verkehrt herum am Board stehen...

Stand am Skateboard

Was Skateboarding gegenüber anderen „Sportarten“ auszeichnet, ist, dass es oft keine richtige oder falsche Technik gibt. Schon allein wie jemand am Board steht und durch welche Körperhaltung er seinen Schwerpunkt über dem Board hält, ist absolut individuell. Und das setzt sich auch bis in komplizierteste Tricks fort. Daher sollte aus unserer Sicht sowohl immer wieder auf dieses Faktum hingewiesen werden (z.B. auf die Frage „War das richtig?“), als auch die TN ermutigt werden, selbst ihre Technik zu finden. Trotzdem hat jeder von uns Erfahrungswerte, wie gewisse Tricks am einfachsten zu bewerkstelligen sind, und diese gibt man selbstverständlich weiter.

Für das Lenken mit Gewichtsverlagerung, Tick-Tack und auch das Befahren von Rampen ist aus unserer Erfahrung folgende „Grundstellung“ im Raum die günstigste: Füße stehen möglichst quer zum Board, Kniegelenke entriegelt (vorzeigen: Stellung irgendwo zwischen „Abfahrerhocke“ und durchgestreckten Knien), Oberkörper aufrecht, Becken und Schultergürtel parallel zum Board (vorzeigen: Nicht Brustbein fährt voraus, sondern Schulter), Blick in Fahrtrichtung. Hinterer Fuß im Bereich des Tails (damit sofort bereit für Kickturns), vorderer Fuß im Bereich der vorderen Schrauben.

Gerade das „In die Knie gehen“ wird ein immer wiederkehrender Tipp im Laufe eines Workshops sein, egal ob beim Tick Tack Slalom oder beim Drop-In. Demonstration der Auswirkung von breitem Stand und tiefem Schwerpunkt: TN gerade stehen lassen mit geringem Abstand zwischen Füßen und durchgestreckten Knien -> seitlich anschubsen -> kommt aus dem Gleichgewicht; breitbeinig hinstellen lassen mit entriegelten Knien -> seitlich anschubsen -> deutlich besserer Stand (Aha-Erlebnis)



Pushen

Pushen ist der erste Schritt um in Fahrt zu kommen. Wichtig ist, dass der Schwerpunkt immer zentral über dem Brett bleibt. Gerade AnfängerInnen neigen dazu, den Körperschwerpunkt beim Aufsteigen auf das hintere Bein zu verlagern und daraus können böse Stürze resultieren. (Das Pushen bzw. die Verlagerung des Gleichgewichts während des Pushens kann z.B. auch in Form einer „Trockenübung“ ohne Skateboard beim Aufwärmen geübt werden.)

Oft ist der Hinweis hilfreich, dass der Push-Fuß relativ weit vorne (also neben dem Standbein) am Boden aufsetzen soll – gerade Kinder „hüpfen“ sonst oft dem Board beim Pushen hinterher, haben den Schwerpunkt zu weit hinten und bekommen der Fuß dann nicht aufs Board („Fehler“ kann ggf. der Gruppe vorgezeigt werden).

Der vorher erwähnte Stand mit beiden Füßen möglichst quer zum Board ist beim Pushen hinderlich (Kann vorgezeigt werden: „ist unangenehm für das Knie und sieht nicht elegant aus“.) Daher vorderer Fuß beim Pushen eher mit Zehen in Fahrtrichtung und dann sobald beide Füße am Board vorderen Fuß neu positionieren. Beim neuerlichen Pushen vorher Zehen wieder in Fahrtrichtung usw. Oft sieht man auch, dass TN mit dem Push-Fuß nicht mit den Zehen in Fahrtrichtung auf dem Boden aufsetzen, sondern quer (so wie er dann letztendlich am Board steht). (Thema „Mongo-Pushen“: Prinzipiell sollte es keine No-Gos beim Skateboarding geben, dennoch können wir aus Gründen der Ästhetik die praktischen Vorzüge des regulären Pushens hervorheben -> Demonstration: Ollie über Hindernis mit kurzem Anlauf – bei „richtigem“ Pushen sind Füße schneller in Ollie-Position. ABER: Kein Kind sollte mit „richtig pushen“ gequält werden, wenn es sicher mit dem vorderen Bein pusht! Der Ausdruck Mongo-Pushen ist prinzipiell zu vermeiden!

Häufige „Fehler“:

- Vorderer Fuß steht zum Teil auf Nase -> Sturz nach vor (hilfreicher Hinweis: mindestens eine Schraube soll immer sichtbar sein)
- Hinterer Fuß wird zu nah zu vorderem gestellt -> oft gleichzeitig mit zu viel Gewicht nach hinten -> „Mr. Wilson“
- Beide Füße schauen in Fahrtrichtung (Maximalvariante: Hang-Ten/ „Monoski“)
- Vorderer Fuß bleibt in Fahrtrichtung mit Becken und Brustbein ebenfalls in Fahrtrichtung -> Lenken schwerer -> zu viel Gewicht am hinteren Fuß -> Mr. Wilson

Bremsen

Die einfachste Variante ist die Footbrake (Begriff aus dem Longboarden). Einfach gesagt: das Gegenteil von Pushen – hinterer Fuß bremst am Asphalt. Komplizierter erklärt: Der hintere Fuß wird an der zehenseitigen Kante vom Brett vorerst mit leichtem Druck am Asphalt „mitgeschliffen“. Schleift der Fuß schön mit, so kann der Druck nach und nach erhöht werden, bis man zum Stillstand kommt.

Wichtig ist dabei, dass der Fuß wirklich schleift und keine schrittartigen Abbremsbewegungen macht. Insbesondere kleine Kinder haben oft Schwierigkeiten mit der Dosierung des Drucks -> plötzliches Abbremsen -> evtl. Sturz nach vorne

Lenken (Gewichtsverlagerung)

Das Kurvenfahren erfolgt durch Verlagerung des Gewichts auf die zehen- bzw. fersenseitige Kante des Boards. Bei AnfängerInnen kann man mit Hütchen oder Kreide Kurven vorgeben. Durch das Üben der Kurven bekommen AnfängerInnen immer ein besseres Gefühl für das Material und gewinnen an Sicherheit. Achtung auf Fußstellung und Ausrichtung des Oberkörpers – je eher beide Füße quer zum Board und die Schultern parallel zum Board stehen, desto leichter fällt das Lenken in beide Richtungen.



Lenken (Tick Tack)

Das Lenken mit Gewichtsverlagerung ist bezüglich kleinstmöglichem Lenkradius je nach Bauart und Einstellung der Achsen begrenzt. Für schnelle Richtungsänderungen ist der Kick-Turn besser geeignet (Auch bei kleinen Kindern, die zu leicht für die meisten Achsen sind). Außerdem kann dadurch Schwung geholt werden, ohne pushen zu müssen.

Vorübung: Um sich an das Verhalten des Bretts und das nötige Gleichgewicht zu gewöhnen, hat es sich bewährt, vorab zu üben, das Board komplett aufzustellen (d.h. mit Berührung Tail - Boden) und dann wieder abzusenken („Drop-In“ im Flat); auch in umgekehrter Reihenfolge möglich: Erst Drop-In, dann Aufheben. Erklärung am Beispiel eine Wippe am Spielplatz. Hinweis beim Erklären: Nicht ganzen Körper nach hinten lehnen, sondern Gewicht parallel ein wenig auf das hintere Bein verlagern und dann nur vorderes Bein anheben (Bild: „Wie bei Marionette“).

Wenn dies sicher beherrscht wird neue Übung: Aufheben des Boards nur „über Ameise“ drüber. Nächster Schritt mit Richtungsänderung (meist fällt Backside Turn leichter), einmal 360° in kleinen Schritten in die leichtere Richtung, dann auch in andere Richtung. Üben der Richtungsänderung im Fahren, evtl. zuerst nur gerade auf ein Hindernis (Obstacle, Hütchen, Übungsleiter selbst...) zufahren und in bevorzugte Richtung ausweichen. Dann auch Ausweichen in schwierigere Richtung und letztendlich in Richtung Slalom gehen. Ausbau in Richtung Schwung holen mit Tick-Tack.

Befahren von Rampen:

Wiederum am einfachsten in der zuvor beschriebenen „Grundstellung“. Bei Transitions lässt sich die Gewichtsverlagerung oft gut anhand einer Schaukel beschreiben: Je weiter man eine Rampe vorwärts hinauffährt, desto weiter muss man sich Richtung Tail lehnen. Im Normalfall werden sich TN beim ersten Versuch zu weit nach vorne lehnen und das Board wird Richtung Tail/ weg von der Rampe wegflutschen -> dementsprechend Sichern! Umgekehrt verhält es sich beim rückwärts hochfahren (Miniramp). Die Kombination aus beiden Arten der Gewichtsverlagerung findet sich beim (Kick-)Turn auf Rampen.

Pushen Miniramp/Pipe:

Wiederum bietet sich der Vergleich mit einer Schaukel an: Immer da, wo der Schwung ausgeht, muss Druck ausgeübt werden. Am Anfang empfiehlt sich ein hoher Sicherheits-Grad (bis die TN die Gewichtsverlagerung verinnerlicht haben). Dann eher auf verbale Kommandos zurückgreifen und zwischendurch im Flat ein wenig Schwung geben. Mögliches Kommando: „Uuuuund Druck“ – beim „Und“ kann sich TN darauf vorbereiten, dass bei „Druck“ gepusht werden muss. Häufige „Fehler“: Statt aus den Knien kommt die Arbeit aus dem Oberkörper und es wird ein Buckel gemacht. -> Haltungskorrektur

ERSTE „TRICKS“

Gleichgewicht und Boardgefühl verbessern

„Wo kann man überall grabben“?

Am Board in die Knie und das Board an verschiedenen Stellen greifen

Dasselbe im Fahren

Kombination mit runterfahren von Bank dann Grab

Im Slalom bei Kurve Grab

Grab auf Quarter

Im Sitzen fahren:

Nicht nur für Kinder lustig und mit dementsprechenden „Challenges“ auch für Jugendliche oder Erwachsene eine koordinative Herausforderung. Prinzipiell Erklärung: Nicht am Tail sitzen und Hände/ Finger weg vom Bereich der Rollen/Schrauben.

Anpushen und im Fahren auf das Board setzen

Bank o.ä. runterfahren evtl. plus Slalom

Bank runterfahren, langsamer werden und Versuchen, aufzustehen und wieder hinzusetzen

Zusätzliche Anforderungen

Auf dem Skateboard mit ÜL Abklatschen (im Stehen, im Fahren, nach erfolgreichem anderen „Trick“)

Ball fangen und wieder zurückschießen (im Stehen, im Fahren, nach erfolgreichem anderen „Trick“)

Anpushen, im Fahren klein machen und unter „Tor“ durchfahren und wieder aufstehen

Auf Ball zu fahren, klein machen und Ball mit Händen wegstoßen oder aufheben

Einbeinig fahren

Eigentlich eine Grundvoraussetzung, um wirklich stylish pushen zu können (im Gegensatz zu AnfängerInnen, die den Push-Fuß möglichst schnell vom Boden aufs Board bringen müssen)

Mit „falschem Fuß“ pushen lassen oder switch ausprobieren lassen

Seitlich vorwärtskommen

Vorderer Fuß auf Nose, hintere Fuß auf Tail; erst auf der Stelle abwechselnd Nose und Tail hochheben, dann Vorwärtsbewegung in Richtung Zehen probieren; Rennen veranstalten; vorwärts/ rückwärts; auf leichte Steigungen rauf und runter; auch „Pirouetten“ probieren lassen;

ERSTE TRICKS

Mögliche Vorschläge

Turn

Für das Umdrehen auf Quarters oder Banks hat sich eine Vorübung ganz gut bewährt: Zuerst wird gerade hoch- und rückwärts wieder heruntergefahren, gewartet, bis der Schwung weniger wird und TN soll nun in einer Bewegung von Fakie auf Forward umdrehen. Häufige Fehler: Das Board und die Füße drehen, der Oberkörper geht nicht mit -> evtl. vor dem Drehen mit dem Oberkörper richtig Schwung holen.

Mögliches Kommando: „In die Knie – Schwung holen – Board und Körper drehen – In die Knie“ (viele Kinder fallen genau nach dem erfolgreichen drehen, weil sie den Schwerpunkt zu hoch haben...)

Wenn dies beherrscht wird, ist es beim Turn auf der Rampe genau dieselbe Bewegung an dem Punkt, wo der Schwung zu Ende ist; Zusätzlich muss nach dem Umdrehen das Gewicht ein wenig in Richtung vorderes Bein verlagert werden. Wie immer geht alles leichter, wenn in die Knie gegangen wird. Methodisch empfiehlt es sich, zuerst schräg hinauf und schräg wieder hinunter zu fahren; so muss nicht gleich um 180° gedreht werden und die Gefahr des Ausrutschens nach hinten ist geringer. Dann Schwierigkeit steigern, indem der Winkel spitzer gemacht wird.

Meist fällt der Backside-Turn leichter, gleiches Vorgehen beim Frontside-Turn mit besonderem Augenmerk, dass falls Frontside-Turn im Rückwärtsfahren geübt wird, die ersten Versuche mit niedriger Geschwindigkeit gemacht werden (hohe Sturzgefahr).

Board hochkicken

Als Vorübung, um ein Gefühl für die Hebel und das Verhalten des Boards zu bekommen: Seitlich zum Board stehen, mit hinterem Fuß Richtung Boden treten, mit vorderer Hand Board fangen. Wenn TN nicht seitlich zum Board, sondern in Längsrichtung am Tail-Ende des Boards stehen, kicken sie es sich oft ins Knie oder in noch unangenehmere Stellen. Außerdem entspricht der Stand seitlich neben dem Board der Ausgangsstellung für den Sweeper besser.

Aufspringen/ Abspringen

Auf stehendes oder fahrendes Board aufspringen; vom fahrenden Board abspringen (evtl. auch Weitsprung, aber Achtung: Dann muss geübt werden, das man sich nicht vom Board nach vorne wegdrücken kann, sondern der Schwung nach vorne rein aus der Fahrtgeschwindigkeit kommt). Auch in Kombination mit Obstacles möglich: Z.B. aus der Fahrt auf eine Ledge und wieder zurück auf das fahrende Board). Leichtere Vorübung: auf Board von der Seite (erst 90 Grad dann 45 Grad sodass man danach weiter rollt) springen; noch leichter: Dasselbe in der Wiese o.ä.

„Lässig aufsteigen“

Um schnell Schwung zu generieren, laufen geübte Skater an und steigen aus dem Lauf aufs Board (Demonstration). Dies kann in einer leichten Vorübung geübt werden: Nose in vorderer Hand, Board senkrecht aufgestellt. Hinteres Bein macht einen Schritt nach vorne, Oberkörper neigt sich nach vorne, vorderes Bein „drückt“ Board aus der Hand nach unten Richtung Boden, hinteres Bein folgt aufs Board.

„Der einfachste Trick“

Board mit Rollen nach oben auf Zehen legen, nach vorne hüpfen und Board macht eine halbe Rotation um seine Längsachse, auf dem Board landen. Am Anfang gesichert probieren lassen. TN konzentrieren sich meist auf die Rotation des Boards, nicht aber auf das nach vorne hüpfen, sodass sie evtl. in Rückenlage am Board landen und nach hinten fallen.

Sweeper (Phasen evtl. getrennt üben und dann zusammenführen)

Phase 1 Abspringen: Hinterer Fuß mit Ballen auf Tail, vorderer Fuß evtl. relativ weit hinten. In die Knie gehen, hinterer Fuß kickt das Board nach unten und leicht in Fahrtrichtung, vorderer Fuß weicht Richtung Tail aus, vordere Hand fängt Board.

Phase 2 Aufspringen: Zu Beginn einfacher, wenn man das Board zuerst nach vor schwingt, und dann beim Retourschwingen aufspringt; man schwingt es sich sozusagen unter die Beine.

Boneless

In der Evolution von Skateboarding kam der Boneless vor dem Ollie, auch in der Entwicklung der individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten am Board können Oldschool Tricks hilfreich sein, weil sie neue Möglichkeiten eröffnen und dabei gleichzeitig motorisch weniger anspruchsvoll sind als in diesem Fall z.B. der Ollie. Gerade mit Boneless können Anfänger leicht Hindernisse überwinden oder auf Hindernisse hinaufspringen.

Drop-In:

Eine der größten Hürden und auch eines der schönsten Gefühle: Der erste Drop-In. Punkte, die dem TN eingebläut werden sollten:

- Korrekte Platzierung der Füße am Board (oft geben TN den vorderen Fuß in ungünstiger Position aufs Board)
- Nach vorne lehnen: Man kann sich (fast) nicht zu weit nach vorne lehnen! Drop-In heißt „sich nach vorne fallen lassen“ (Manchen TN hilft es, die Nase zu greifen)
- In die Knie: Prinzipiell bei allen neuen Tricks in Transitions klein machen/ Schwerpunkt tief halten.
- Möglicher Fehler: Zu langes Verharren im Tail-Stall (Gewicht bleibt dann meist hinten); lieber einbeinig Board platzieren, Konzentrieren auf die drei Punkte: Vorderer Fuß flächig aufs Board, nach vorne fallen lassen und in die Knie gehen.

Rock Fakie:

Breit stehen

Schultern parallel zum Board

Klein machen = in die Knie

Mit dem Gewicht in der Rampe bleiben

Evtl. einfacher mit hoch pushen zu beginnen, anstatt nach dem Drop-In direkt einen Rock To Fakie zu probieren

Sichern: Bei kleinen Rampen kann man dem TN beide Hände geben

Axle Stall:

Schultern parallel zum Board, in die Knie etc....

Phase 1: Leicht schräg anfahren - Vorderachse aufheben und warten, bis Hinterachse am Coping „andockt“ - Board UND Schultern backside drehen, Vorderachse am Coping ablegen - mehr Gewicht bleibt auf Hinterachse

Phase 2: Vorderachse aufheben - Board UND Schultern backside drehen - In die Knie, nach vorne und rein!

METHODISCHER AUFBAU

Eins nach dem Anderen

Vor jedem Workshop muss man sich Gedanken machen, wie man diesen gestaltet. Als ersten Schritt sollte man die Gruppe betrachten und sich u.a. folgende Fragen stellen:

- Wie groß ist meine Gruppe?
- Wie fortgeschritten ist die Gruppe?
- Sind alle auf ungefähr demselben Stand oder verschieden „gut“?
- Welches Alter und Geschlecht haben meine Teilnehmer?
- Tragen meine Teilnehmer praktische Kleidung und Schuhe?
- Welches Gelände steht mir zur Verfügung?

Zum Beginn einer Einheit (v.a. bei der ersten Einheit) wird erklärt, was die TN inhaltlich ungefähr erwartet, der zeitliche Ablauf wird besprochen und auch gewisse Regeln sollten klar kommuniziert werden.

Folgende Prinzipien sollte man im Schlaf beherrschen: Vom Einfachen zum Komplizierten, vom Leichtem zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten (ÜL Skriptum S.9). Diese Prinzipien finden sich auch im Aufbau der einzelnen Einheit wieder: Begonnen wird mit bereits bekannten und beherrschten Manövern. Erst dann geht es ans Üben neuer Bewegungen. Bei absoluten AnfängerInnen beginnt man im Regelfall mit den einfachsten und leichtesten Tricks bzw. Bewegungen. Beispiele leicht/ schwer und einfach/ kompliziert:

- Sicher einen Radius hoch- und herunterfahren, bevor Rock To Fakie geübt wird (einfach/ kompliziert)
- Ollie vor Kickflip (einfach/ kompliziert)
- Flacher Radius vor steiler Radius (leicht/ schwer)
- Ollie über Markierung vor Ollie über Hindernis (leicht/ schwer UND einfach/ kompliziert)

Weiters macht es auch Sinn, gewisse Grundfertigkeiten als Voraussetzung für das Üben weiterer Tricks zu sehen. Z.B. sollten TN das Bremsen sicher beherrschen, bevor sie eine Rampe hinunterfahren. Sie sollten ausreichend selbst Schwung holen können, um auf eine Quarter hinauf zu fahren oder Tick-Tack beherrschen, bevor Turns auf der Quarter geübt werden. **Aber:** Es kann durchaus auch Sinn machen, die drei Prinzipien des Bewegungslernens und methodische Übungsreihen (ÜL Skript S. 11) zu brechen. Insbesondere, wenn mein Ziel gerade nicht der maximale Lernerfolg ist, sondern zum Beispiel einfach nur der Spaß und die Motivation gefördert werden soll oder es gruppendynamisch Sinn macht. Zum Beispiel kann man Kinder, die noch nicht gut genug Pushen können, um problemlos einen Slalom zu durchfahren, anschieben, sodass sie sich nur auf das Lenken konzentrieren müssen. Oder man lässt Kinder Ollie üben ohne einfachere Basics zu beherrschen. Und schließlich muss man sagen, dass es beim Erlernen vieler Tricks auch keine fixen Übungsreihen gibt, nur Ideen, in welcher Reihenfolge welche Teilübung aus Erfahrung Sinn macht oder theoretisch Sinn machen könnte.

Pausen sollten entsprechend der Zusammensetzung der Gruppe eingeplant werden – nicht nur zur Regeneration, auch um den sozialen Aspekt der Einheit zu fördern. Pausen können auch genutzt werden, um allgemeine Fragen zu klären, Material näher zu erklären oder eine kleine Demo-Show zu liefern.

Gegen Ende einer Einheit möglichst keine neuen Bewegungen oder Anforderungen mehr, sondern eher „chill out“ – einfache, bekannte und lustige Sachen machen. Der Abschluss der Einheit sollte auch eingeplant werden – das kann noch eine kurze Besprechung sein, ein fixes Verabschiedungsritual, das gemeinsame Aufräumen des Materials, eine Entspannungseinheit etc.



SICHERN UND HELFEN

Allgemein

Sichern fängt mit der Infrastruktur (Ecken, Kanten, Stufen, Rails...) an – je nach Alter, Inhalt der Einheit, Gegebenheiten vor Ort...

Beim Helfen und Sichern ist man ständig im Zwiespalt zwischen maximaler Sicherheit und maximalem Lernerfolg (je mehr TN allein macht, desto mehr lernt TN).

Prinzipien:

- So wenig wie möglich, aber so viel wie nötig
- Kurze Hebel (Kleinkind kann mit den Händen gefangen werden, Jugendlicher evtl. nicht!)
- Bewegung möglichst nicht behindern („hands-on ist immer eine Art Behinderung)
- Persönliche Distanz (männlicher ÜL – Mädchen/ junge Frauen und auch umgekehrt)

Techniken:

- Arm Unter Achsel: ÜL steht/geht hinter TN, beim Aufsteigen bereit, mit Ellbogen unter Achsel der/des TN zu fahren falls diese/-r ausrutscht. Vorteil: keine Hände am Körper (Belästigung), kurze Hebel (weniger Belastung für ÜL), TN macht die Bewegung alleine -> maximaler Lernerfolg!
- Walzer: ÜL steht vor TN, Unterarm am Becken, andere Hand greift vordere Hand der/des TN; Vorteil durch Kontakt vordere Hand wird auch Standrichtung korrigiert (weg von der „Monoski-Körperhaltung“)
- Gegenseitiges Fassen an beiden Händen. Problem: Wenn ÜL zu Fuß mit der Geschwindigkeit von TN nicht mitkommt und dementsprechend TN in ungünstige Standrichtungen zwingt.

Helfen:

Tricks in Einzelbewegungen zerlegen, akustische Signale, Bewegungen vorzeigen etc. (vgl. Vermitteln von Bewegung und Sport: 1.3.1. Methodische Hilfen) helfen dem TN beim Erlernen von Bewegungen. ÜL müssen aber auch, wo nötig, eine helfende Hand anlegen.

Bei koordinativ schlechten TN ist es oft schon eine Herausforderung, auf dem stehenden Brett aufrecht zu stehen (sichtbar an zitternden Beinen etc.). Beim ersten Aufsteigen kann es nötig sein, dass der ÜL zum Beispiel das Board mit dem Fuß fixiert.

Um den Spaß und die Motivation zu fördern, macht es oft Sinn, die TN schon anspruchsvollere Übungen probieren zu lassen, auch wenn sie die Grundvoraussetzung – das sichere Anpushen mit genügend Schwung – nicht vorweisen. Z.b. Slalom: Am Anfang sind viele TN nicht schnell genug, um durchzukommen, aber noch nicht geübt genug, um schnell genug anzupushen; es macht Sinn ihnen zusätzlich Schwung zu geben. Oder man lässt Kinder schon auf Rampen mit Hilfe hoch und herunterfahren, bevor sie pushen und lenken können.

Außerdem: Es gibt keine fixe, logische Reihenfolge beim Erlernen von Skateboard Tricks – meistens macht es Sinn, einen einfacheren Trick zu lernen und erst danach den nach unserer Logik darauf aufbauenden, schwierigeren Trick (vgl. Vermitteln von Bewegung und Sport: 1.3.2 Methodische Übungsreihen). Aber manchmal eben auch nicht. (Vgl.: Nicht jedes Kind krabbelt, bevor es läuft – die meisten aber schon)

SICHERN UND HELFEN

Spezifische Beispiele

Erstes Aufsteigen:

Die koordinativen Fähigkeiten unserer TN sind sehr unterschiedlich – manche steigen beim ersten Mal aufs Board und stehen, andere trauen sich ohne Unterstützung nicht, aufzusteigen; und wieder andere trauen sich, schießen dabei aber das Board einem anderen in den Knöchel und fallen selbst auf Arm und Hüfte. Daher empfiehlt es sich, schon diesen ersten Versuch unter Aufsicht zu machen und zu sichern.

Sichern beim Anpushen:

Der Erfahrung nach gehen Stürze beim Pushen meist in Richtung „Mr. Wilson“, also Ausrutschen mit Sturz nach hinten. Daher empfiehlt es sich, v.a. in diese Richtung zu sichern.

Tick Tack/ Board anheben:

Auch hier geht die Sturzrichtung zum Tail hin.

Quarter/ Bank:

Beim gerade hoch und runter fahren empfiehlt es sich, hinter der/dem TN zu bleiben und mit beiden Armen bereit, der/dem TN wortwörtlich „unter die Arme zu greifen“ – bei Kindern kann das Gewicht auch mit den Händen gehalten werden. Je leichter TN, desto eher kann man TN einfach mal probieren und erleben lassen, dass ohne Hilfe meistens ein Sturz nach vorne Richtung Nose passiert. Älteren, schwereren TN erklärt man eher vorher schon, worauf sie aufpassen sollen.

Beim sauberen 180° Kick-Turn ist man beim Sichern meist mehr im Weg als man hilft. Bei Kick-Turn mit stumpferem Winkel kann ÜL durch Fassen beider Hände oder mit „Walzer“ durch dementsprechenden Zug am vorderen Arm TN beim Vorlehnen nach erfolgtem Kick-Turn unterstützen. Beim Sichern mit „Arm unter Achsel“ bereit sein, TN beim Sturz nach hinten Richtung Tail zu fangen.

Bank etc. hinunterfahren:

Um das nach vorne lehnen zu trainieren, ist die Technik von Stefan Grumser (Sportlehrer und ÜL in Innsbruck) zu empfehlen: TN soll selbständig anpushen und aufsteigen, dann gibt ÜL ihm die vordere Hand. Eventuell muss ÜL den/die TN noch ein Stück bis zur Schrägen ziehen, dann aber Kommando „Drück mich weg“. Wenn die Bank keinen Table zum Anfahren hat, Board beim Aufsteigen fixieren und gleich Kommando „Druck“. Sobald man das Gefühl hat, das nach vorne lehnen klappt, selbständig probieren lassen. Auch möglich: Von hinten sichern oder Hände halten, siehe Quarter/Bank; evtl. kann ÜL unten stehen und durch einhändiges Sichern an vorderen Hand TN zum Vorlehnen animieren („psychologische Stütze“ nach Thomas Steinwender, Sportwissenschaftler und ÜL in Kärnten)

Drop-In:

Die Möglichkeiten effektiv zu sichern sind insbesondere bei größeren Radien begrenzt, insbesondere je schwerer TN. Oft handelt es sich mehr um psychologische Unterstützung. Es bietet sich eher zwei- oder einhändiges „Händchenhalten“ an. Übt man den Drop-In auf einer Bank, kann es nötig sein, dass der ÜL das Board fixiert (insbesondere bei Kindern – Fuß zu klein um Board und Untergrund gleichzeitig zu bedecken)

ZIELGRUPPEN

Wer ist mein Gegenüber?

Zum größten Teil werden Skateboardkurse von AnfängerInnen besucht und dabei handelt es sich meist um Kinder. Abhängig vom Alter muss auch die Art des „Vortrages“ angepasst werden:

Kleine Kinder:

- wollen wortwörtlich auf Augenhöhe begegnet werden! Um den eigenen Rücken zu schonen besser in die Knie gehen, als sich hinunter zu beugen.
- sind leicht ablenkbar. Daher Ort und Zeit möglichst dementsprechend wählen. Viel Output des ÜL verpufft, wenn gleichzeitig gute Skater an den Kindern vorbei rauschen und beeindruckende Manöver liefern.
- brauchen viel Aufmerksamkeit. Daher möglichst den Überblick behalten und Erfolge von TN auch dann wahrnehmen und kommentieren, wenn man gerade mit anderen TN beschäftigt ist.
- können nicht „schauen“. Kinder sind in der StVO aus gutem Grund aus dem Vertrauensgrundsatz ausgenommen. Heißt nicht, dass man darauf verzichten sollte, es ihnen beizubringen, aber im Bewusstsein, dass es unglaublich schwierig für sie ist, mit Überblick durch die Welt zu gehen.
- Eine weitere Frage, die jede/-r ÜL für sich selbst klären muss: Eltern dabei oder lieber weg? Vorteil: Ansprechpartner (Toilette, Verletzung...), Nachteil: Aufmerksamkeit (Kinder schauen oft mehr zu Eltern als auf die eigenen Füße)
- haben wenig Kondition aber super Regeneration -> ausreichend Pausen geben

Jugendliche:

Burschen neigen zu Selbstüberschätzung, probieren im Extremfall Drop-In bevor sie sicher am Board stehen können

Übergewichtige:

- Hohe Verletzungsgefahr wegen Kombination schlechte Koordination, wenig Kraft und Körperspannung, heftigerer Impact durch hohes Gewicht
- Hohe Anforderung für ÜL beim Sichern

Zwischenmenschliches Verhältnis ÜL zu TN:

Abgrenzen: korrekter und freundlicher Umgang mit allen TeilnehmerInnen gleichermaßen. Insbesondere bei Workshops mit Jugendlichen und Erwachsenen muss man sich bewusst sein, dass man als KursleiterIn möglicherweise besondere Anziehung auf TeilnehmerInnen ausüben kann oder auch im Gegenteil, sich TeilnehmerInnen aufgrund der Geschlechterrolle von KursleiterInnen unwohl fühlen können. Körperkontakt beim Sichern wird oft unumgänglich sein, jedoch darauf schon vorher aufmerksam machen und erklären, wie man sichern wird, und Einverständnis erfragen. Wie anfassen? Möglichst nicht die Hände einsetzen sondern Unterarme.

SPIELE

Allgemein

Insbesondere bei Kindern (aber auch prinzipiell) soll ein Skateboard Workshop kein beinhartes Training sein, sondern die ersten Schritte sollen erleichtert und entmutigende, harte Stürze sollen verhindert werden. Auch von der Konzentrationskurve und dem Prinzip der Varianz im Training her macht es Sinn, immer wieder auflockernde, lustige „Übungen“ einzubauen. Zusätzlich erleben wir, dass heute manche Kinder quasi aus der Schule in den Flötenunterricht, danach zum Fußballtraining und zur Nachhilfe und dann in den Skateboardkurs kommen (Stichwort „Helikopter Eltern“) – hier kann Skateboarding den Kids einen der wenigen Freiräume bieten, kreativ zu sein und nicht strikte Vorgaben erfüllen zu müssen.

Foot Brake:

Auf Kommando vor ÜL abbremsen; Kinder herumfahren lassen und überraschend in den Weg stellen mit Kommando „Stopp“; „Ochs am Berg“ (copyright Mayr Mo, ÜL2016)

„Runs“

Wenn Grundtechniken beherrscht werden ist es gerade zum Abschluss sowohl lustig als auch ein Erfolgserlebnis, wenn eine Art Parcours aufgebaut und bewältigt werden soll.

Z.B.: zuerst durch einen Slalom, dann am Board hinsetzen und wieder aufstehen, dann auf eine Quarter/ Bank

Fangen spielen

Erst ab guten Grundtechniken, hoher Einsatz führt zu hoher Verletzungsgefahr. Sicherere Variante: Nur Tick Tack ist erlaubt. (aber Achtung: Im Eifer des Gefechts halten sich Kinder dann nicht an das Tick Tack Gebot!)

Tick Tack Rennen

„Skateboard-Fußball“

Zum Perfektionieren von Tick Tack (und weil es eine Gaudi ist); Ball wird vor ein „Tor“ (zb. Slalom-Hütchen oder andere Begrenzung) gelegt, TN muss mit dem Board den Ball ins Tor befördern.

PROGRESSION

Übungen schwieriger gestalten

Skaten an sich ist eine koordinativ anspruchsvolle Sache, daher überlegen wir uns meistens, wie wir erste Schritte und Tricks einfacher gestalten können. Man kann es den TN aber auch absichtlich ein wenig schwerer machen, um sie koordinativ noch mehr zu fordern. Wichtig ist aber immer, dass ich mir vor Augen führe, wie fortgeschritten die TN sind und was ihnen zugemutet werden kann.

Bsp.: Wir sagen den TN, dass man am besten breit und seitlich am Board steht und mit dem hinteren Fuß anpusht – man kann aber ruhig später dann auch den Auftrag geben, in „Monoski“-Stellung/ „Hang-Ten“ zu fahren, Switch zu pushen, auf einem Bein zu fahren, Beim Tick-Tack weniger breit am Board zu stehen etc...

Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, die aber den Ausbildungsumfang sprengen würden und wohl auch eher erst bei fortgeschrittenen Skatern sinnvoll wären, hier aber eine Liste von Prinzipien um den Schwierigkeitsgrad zu steigern:

- Sinneswahrnehmung einschränken (Augen zu...)
- Reizminderung oder Reizüberflutung
- Bewegungsverlauf beeinflussen (z.B. gezielt stören)
- Unmittelbarer Variationswechsel
- Störgrößen steigern (Beispiel Ernstfall: Practice bei Contests)
- Aufmerksamkeit ablenken (Rechenaufgaben zusätzlich, Ball fangen...)
- Zeitdruck
- Übungen kombinieren

Verhalten im Skatepark

Für Anfänger macht es durchaus Sinn, sie in einem geschützten Umfeld, d.h. in einem leeren Skatepark die ersten Schritte machen zu lassen. Sobald sie aber fahren, lenken und bremsen können sollte man nicht darauf vergessen, sie auch bzgl. „Verhalten im Skatepark“ zu schulen – theoretisch und mit Übungen. Wo gibt es ungünstige Stellen zum Sitzen, wo kann ich ruhig kurz verschnaufen? Wer fährt zuerst in einer Miniramp? Aus welchen Richtungen kann jemand kommen, wo muss ich hinschauen bevor ich losfahre? Das dient sowohl der eigenen Sicherheit als auch der Akzeptanz der besseren Skater gegenüber den Kindern im Park. Den Schritt aus der sicheren Umgebung des Skateparks in die freie Wildbahn der Straße wird man im Rahmen eines Kurses nicht machen wollen, da man sich hier auf rechtlich sehr glattes Parkett begibt. Trotzdem sei hier erwähnt, dass natürlich auch die Übertragung von Bewegungen und Tricks aus dem Park auf die Straße eine Art der Progression darstellt. Es kommen auf der Straße unterschiedlicher Untergrund, Kanten, Auffahrten, Fußgänger und Verkehr etc. als Anforderungen hinzu, egal ob es um das reine Fahren geht oder ob man einen Trick, den man in Ruhe auf einem perfekten Rail gelernt hat, nun versucht in einer Rot-Phase des Straßenverkehrs an einem unangenehm steilen und hohen Rail vorbei an Passanten und Securities zu schaffen.

SICHERHEIT

Sicher ist nur der Tod

Wer skatet, wird über kurz oder lang Verletzungen einstecken, daran führt kein Weg vorbei. Gerade das Setting eines Kurses sollte aber das Risiko möglichst minimieren. Diese Risikominimierung schafft der/ die ÜL durch:

- die Überprüfung des Materials (Schrauben, Achsen)
- die Überprüfung, Einschätzung und wenn nötig Absicherung der Infrastruktur (Rampen, Rollsplit, ggf. Absichern bestimmter Fläche im Skatepark...)
- die richtige Einschätzung der Fähigkeiten und Fertigkeiten der TN
- die daran angepasste Auswahl von Übungen und dafür verwendete Obstacles
- das Behalten des Überblicks über die Gruppe
- Sichern und Helfen
- Übungen für das unbeschadete Überstehen von Stürzen anbieten (Strategien für das Hinfallen sowie Kräftigungsübungen)

Skateboarding selbst ist nicht sicher. Es birgt ein Risiko, sich auf eine in mehreren Dimensionen bewegliche Unterlage zu stellen, sich auf ihr zu bewegen, sie im Raum und im Verhältnis zu verschiedenen Unterlagen zu manipulieren und dabei zu versuchen, ständig das labile Gleichgewicht auf ihr zu halten.

Thema Schutzausrüstung:

Man kann davon halten, was man will, gerade bei Kinderkursen wird man nicht um das Thema Schutzausrüstung herumkommen. Obwohl Stürze auf den Kopf bei entsprechender Vorsicht durch den/ die ÜL praktisch nie vorkommen, gebietet der Zeitgeist, bei Kindern eine Helmpflicht zu verlangen. Um Diskussionen von vorne herein aus dem Weg zu gehen, kann auch der ÜL einen Helm tragen. Oder man muss sich eine gute Argumentation überlegen. In unseren Kursen in Innsbruck ist jede weitere Schutzausrüstung optional und im Ermessen der Eltern.

Für Schützer spricht eine geringere Gefahr von Abschürfungen und Prellungen sowie bei Wristguards eine geringere Gefahr von Handgelenksverletzungen (dafür höhere Gefahr von Fingerletzungen). Es sprechen auch Gründe gegen eine „Kompletrüstung“: Meist haben die Kinder minderwertige (ineffektiv), schlechtsitzende Schützer (Ablenkung) aus dem Sporthandel. Manche Kinder werden durch die vermeintliche Sicherheit unvorsichtig. Die Bewegungsfreiheit wird eingeschränkt und oft dauert das An- und Ablegen der Schützer störend lange.

Falls ÜL im Kurs einen Helm trägt, in der Freizeit aber nicht, den Kindern auch erklären (z.B., dass wir als Trainer im Kurs einen Helm tragen, aber in unserer Freizeit als erwachsene Menschen selbst entscheiden, ob wir das Risiko ohne Helm eingehen wollen. Für Kinder entscheiden aus gutem Grund die Eltern.)

HAFTUNG

Ein Restrisiko bleibt immer

Das amerikanische System mit quasi Ausschluss der Eigenverantwortung und Klagewut von Geschädigten hält auch bei uns Einzug. Wer auf Nummer Sicher gehen will, sperrt sich am besten ein und greift nichts an. Mit einer abgeschlossenen ÜL-Ausbildung hat man aber den ersten Schritt zu einer rechtlichen Absicherung schon getan. Die weitere Absicherung liegt zum größten Teil in den eigenen Händen.

Die Hauptverantwortung bei einem Kurs, Workshop oder Training liegt ganz klar bei dem/ der ÜL! Gewissenhaftes und selbstkritisches Handeln ist hier essentiell! Wichtige Stichworte sind im Zusammenhang mit Haftung leichte Fahrlässigkeit, grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz – worum es sich gehandelt hat, entscheidet im Ernstfall ein Gericht. Gegen Fahrlässigkeit kann man sich nicht versichern – aber gegen Schäden, die trotz gewissenhaften Arbeitens passieren können.

Haftbar ist also in erster Linie der/die ÜL selbst. Der Verein ist dazu verpflichtet, ausschließlich fachlich qualifizierte (ÜL, Instructor, Trainer, langjährige Erfahrung) und menschlich geeignete (verantwortungsbewusst) Personen zu beauftragen. Weiß ich als Vereinsvorstand zum Beispiel, dass eine/-r meiner ÜL zum Frühstück ein Bier und einen Joint konsumiert und es kommt aufgrund eines Personenschadens zu einer Verhandlung, hat in erster Linie der ÜL schon mal prinzipiell grob fahrlässig gehandelt, wenn ihm Genuss- und Suchtmittelkonsum nachgewiesen wird (vgl. Straßenverkehr) und in zweiter Linie ist der Verein ebenfalls haftbar, wenn nachgewiesen wird, dass der regelmäßige Konsum des/der ÜL bekannt war. Hauptbeweggrund für das gewissenhafte Arbeiten als ÜL sollte jedoch nicht die Angst vor der Haftung, sondern der eigene Wunsch sein, Einheiten für die Kinder so lustig, spannend, lehrreich und gleichzeitig ungefährlich wie möglich zu gestalten.

Ein paar Fragen, die man sich selbst immer wieder kritisch stellen sollte:

- (Bin ich selbst heute in der Lage, sauber zu arbeiten?)
- Kontrolle von Rampen und Umgebung (Scherben am Boden, kaputte Belagplatten, herausstehende Schrauben...)
- Kontrolle von (Leih-)material (Rollen, Schrauben, Achsen)
- Ist die Übung den individuellen Fähigkeiten angemessen?
- Habe ich meine Gruppe „unter Kontrolle“? (räumlicher Abstand, Akustik, evtl. zweiter ÜL)
- „Tagesverfassung“ der TN (Bsp. Kind ist müde, weil zuvor Wandertag...)
- Übungen passend zu methodischem Aufbau?

„Haftungsausschluss“: In Österreich kann die Haftung nicht ausgeschlossen werden. D.h. auch bei zehnteiligem, unterschriebenem Haftungsausschluss kann eine natürliche oder juristische Person strafrechtlich oder privatrechtlich belangt werden. Aber: Sollte es tatsächlich zu einem rechtlichen Nachspiel bei einer Verletzung kommen, beweist ein unterschriebener Haftungsausschluss bzw. Infoblatt, dass die TN oder Erziehungsberechtigten über Gefahren aufgeklärt wurden.

MATERIAL

(bzw. Tipps für Eltern bei Kauf)

Komplettboards:

Wichtigstes Kriterium beim Kauf sind die Rollen – viele Komplettboards, die in Sportgeschäften angeboten werden, haben Rollen aus minderwertigem Material, was dazu führt, dass das Board eher bremst als rollt. Die Qualität der Achsen und des Bretts kommt eher erst zu tragen, wenn Tricks gemacht werden – insbesondere über Stufen etc. hinunter. Zu empfehlen ist für Anfänger ein Komplettboard von Namhaften Herstellern – diese sind bzgl. Qualität der Rollen und des Brettes vergleichbar mit Einzelkomponenten, die Achsen liegen bezüglich der Qualität etwas darunter. Kostenpunkt rund 100,- Euro.

Decks:

Über Boardkonstruktionen kann man eines sicher sagen: JEDES Brett kann brechen. Einige Hersteller bieten bruchbeständigere Bretter mit zusätzlichen Schichten aus diversen Materialien an, meistens sind diese im Gegenzug allerdings flexibler und haben dadurch weniger „Pop“. Obwohl es hunderte Skateboardfirmen gibt, ist die Zahl der Woodshops – also der Skateboardfabriken – sehr gering. D.h. die Bretter vieler Firmen unterscheiden sich absolut nicht in der Qualität. Es gibt sogenannte „Blank Decks“, also Boards ohne Grafik und ohne Team oder gar Pros. Weil sie keine Pros finanzieren müssen, sind sie relativ günstig, meist jedoch auch von minderer Qualität und der Vorwurf steht im Raum, dass sie Geld mit Skateboarding verdienen, aber nichts in die Szene zurück investieren.

Rollen:

Es gibt verschiedene Härtegrade. Härtere sliden besser – das kann bei Curb-Tricks von Vorteil sein – haben dadurch auch weniger Griffigkeit am Boden, was z.B. beim Poolfahren von Nachteil ist. Manche Hersteller geben Garantien gegen Flatspots. Zum Durchmesser ist zu sagen, dass größere Rollen mehr Schwung bringen, dafür aber auch mehr Gewicht für das Board bedeuten.

Kugellager:

Hier gibt es die „ABEC“ Klassifizierung. Laut der Website von Bones Bearings wurde der ABEC Standard für Industrie-Kugellager eingeführt, bei der meist wesentlich höhere Drehzahlen als beim Skaten erreicht werden, das Kugellager jedoch niemals Schläge von der Seite aushalten muss. Die ABEC Zahl ist ein Gradmesser für die Genauigkeit, mit der die Kugeln gefertigt sind, was sich auf die Laufeigenschaften in einer Maschine auswirkt. Auf die Laufeigenschaften beim Skaten lässt sich dies aber nicht eins zu eins umlegen. Daher heißt es ausprobieren, ABEC 3 der einen Firma kann besser sein als ABEC 7 der anderen, jedes Kugellager kann prinzipiell beim Skaten den Geist aufgeben.

Achsen:

Bei ihnen zählt am meisten das Lenkverhalten – und das ist sehr subjektiv. Es hängt von den Längen- und Winkelverhältnissen ab, mit denen der Hanger in der Baseplate verankert ist. Dies hat noch nichts mit hart oder weich zu tun (was über die Schraube des Kingpins reguliert wird), sondern wie drehfreudig die Achse in bestimmten Phasen des Lenkens ist. Anfänger können sicher noch keinen Unterschied zwischen verschiedenen Achsen feststellen, das kommt erst mit mehr Erfahrung. Auch ob man höhere oder niedrigere Achsen fährt und ob diese hart oder weich eingestellt werden, ist reine Geschmackssache. Von der Qualität her sind alle namhaften Hersteller vergleichbar.

Schrauben:

unterscheiden sich in ihrer Qualität praktisch nicht. Zu bedenken ist, dass Skateboards prinzipiell eine amerikanische Erfindung sind und daher das Zollmaß – nicht das metrische, wie bei uns – gilt. D.h.: Man kann natürlich Schrauben aus dem Baumarkt verwenden, diese passen aber nie perfekt in die Löcher der Achsen und Boards. Ebenso verhält es sich mit dem Werkzeug, man kann das aus Papas Werkzeugkiste verwenden, „murkst“ aber auf Dauer die Muttern ab.

Griptape:

Das selbstklebende „Schleifpapier“ sorgt für Halt am Board. Manche Fahrer schwören auf besonders raue Sorten, andere schleifen es vor dem ersten Einsatz mit einem Stück abgeschnittenen Griptape sogar ein wenig ab, um das Schuhwerk zu schonen.

Schuhe:

Prinzipiell kann jeder Schuh zum Skaten verwendet werden, der eine Kunststoff- oder Gummisohle aufweist.

Bei speziellen Skateschuhen gibt es prinzipiell zwei Konstruktionsweisen der Sohlen: Vulkanisiert (Sohle wird zusammengeklebt, klassische Vertreter sind Converse „Chuck Taylor“ oder Vans) oder Cupsole (Sohle aus einem Stück gegossen). Vulkanisierte Modelle zeichnen sich durch stärkere Griffigkeit am Griptape und besserem Gefühl für das Brett aus zugunsten geringerer Dämpfung und schnelleren Verschleißes.

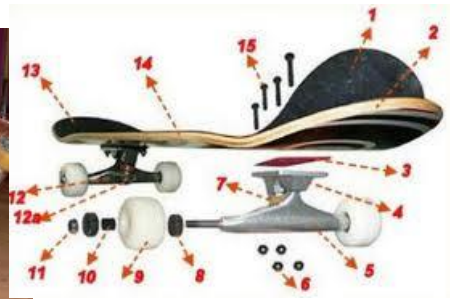




GESCHICHTE

Woher kommen wir, wohin geht die Reise?

Das Skateboard stammt vom Surfboard ab. Anfangs waren die Boards noch sehr schmal, kurz und flach, die Rollen aus Metall. Mit der Einführung des „Kick Tail“ (aufgebogenes, hinteres Ende) erreichte man eine höhere Wendigkeit und erste Tricks wurden möglich. Als Rollenmaterial setzte sich der Kunststoff Polyurethan durch. Die Boards wurden breiter und erhielten zusätzlich zum Tail eine Querwölbung, das „Concave“, welches die Kontrolle über das Board weiter verbesserte. In den frühen 1990er Jahren wurden die Bretter wieder etwas schmaler, um Flip Tricks zu erleichtern, und auch am vorderen Ende kam eine Biegung - die „Nose“ - hinzu, was die Trickvielfalt praktisch verdoppelte.



Schon in den 1950er Jahren setzten Surfer in Kalifornien ihren Traum, auch am Asphalt dahin zu gleiten in die Tat um.

In den frühen 60ern gab es die ersten größeren Skateboardfirmen und Wettbewerbe mit Slalom und Freestyle als Kategorien.

In den 70er Jahren begannen Skater, die ausgetrockneten Swimmingpools zu befahren und Alan „Ollie“ Gelfand flog als erster aus einer Rampe und wieder hinein, ohne das Board mit den Händen festzuhalten und erfand damit den wohl bekanntesten Trick auf dem Skateboard.

Nachdem die meisten großen Skateparks geschlossen wurden, bauten die Skater sich entweder selbst Rampen oder übertrugen ihre Rampentricks einfach auf alle baulichen Gegebenheiten, die sie im Alltag fanden: Gehsteigkanten, Stufen, Auffahrten etc. In den 1980er Jahren gab es prinzipiell drei Disziplinen: Vert (Halfpipe), Street und Freestyle. Beim Freestyle fuhr man weiterhin mit kleinen, schmalen, flachen Boards und machte sehr ausgefeilte Flip Tricks, Handstände und Wheelies. Die Flip Tricks und Wheelies flossen immer mehr in das Streetskaten und später auch in das Vertskaten ein und Freestyle hörte praktisch auf, zu existieren. Heute ist das Streetskaten sicher die am meisten betriebene Variante, Vertskaten hat in den 1990er Jahren immer mehr an Bedeutung verloren, ist jedoch im Zuge der Kommerzialisierung von Skateboarding mit großen Events wie den X-Games wieder populärer geworden. In den letzten Jahren kam zusätzlich der Trend hinzu, vermehrt Pool Landschaften zu bauen, also quasi wieder zurück zu den Ursprüngen des Skateboarding.

2020 ist Skateboarding in den Disziplinen „Street“ und „Park“ (Pool-Landschaften) erstmals olympische Disziplin. Über potentielle Vorteile und Gefahren für die Skateboard Szene wird teils heftig diskutiert.

Quellen:

http://skateboard.about.com/cs/boardscience/a/brief_history.htm

<http://en.wikipedia.org/wiki/Skateboarding>

<http://www.markt.de/immenhausen/Sonstiges/skateboard+santa+cruz+old+school/archReclId,6944700/archivexpose.htm>

http://www.fakie.de/skateboard-technik/technik_index.html

<http://yourcutiesyeah.blogspot.com/2011/06/old-school-skateboarding-iii.html>