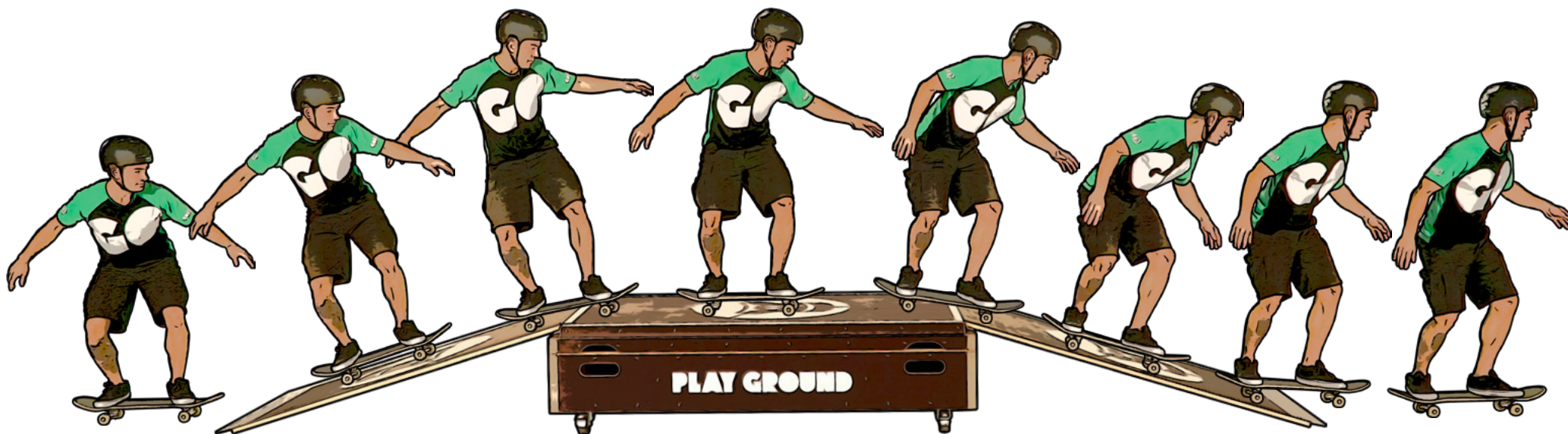


SKATEBOARDING

RAMPE FAHREN

FUNBOX



PHASE 1

- Fahr in der Grundstellung auf die Rampe zu.
- Schau in Richtung Rampe.

PHASE 2

- Lehn dich beim Hochfahren leicht nach hinten.
- Hab einen niedrigen Körperschwerpunkt und geh leicht in die Knie.

PHASE 3

- Verlagere deinen Körperschwerpunkt gerade über das Board.

PHASE 4

- Lehn dich leicht nach vorne.
- Geh leicht in die Knie und hab einen niedrigen Körperschwerpunkt.

PHASE 5

- Richte dich auf und verlagere deinen Körperschwerpunkt gerade über das Board.



**TRICK
IN ACTION
SEHEN!**

Tip: Steh am Anfang immer stabil in der Grundstellung, wenn du eine Rampe hoch oder runter fährst.

GORILLA

letsogorilla.de

SKATEBOARDING

KICKTURN

BANK/TRANSITION



1

SCHRITT 1/2

- Fahr mit mittlerer Geschwindigkeit gerade auf die Rampe zu.
- Stell deinen vorderen Fuß auf die Schrauben, den hinteren Fuß auf das Tail.



2



3

SCHRITT 3/4

- Leite die Drehung ein, sobald du den höchsten Punkt erreicht hast.
- Drücke leicht auf das Tail, sodass sich deine Nase anhebt.
- Dreh Kopf, Schultern und Hüfte nach vorne.



4



5

SCHRITT 5/6

- Blicke immer in Fahrtrichtung.
- Verlagere dein Gewicht auf das vordere Bein, sodass die vorderen Rollen wieder aufsetzen.



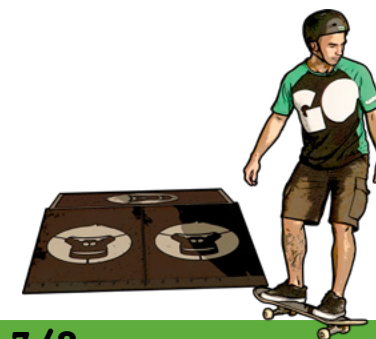
6



7

SCHRITT 7/8

- Lehn dich beim Runterfahren nach vorne.
- Pass deinen Körperschwerpunkt der Rampe an.



8



**TRICK
IN ACTION
SEHEN!**

Tipp: Mach am Anfang mehrere Tic-Tacs in der Rampe, um einen Kickturn zu drehen.

GORILLA

letsogorilla.de

SKATEBOARDING

LAYBACK

TRANSITION



SCHRITT 1

- Fahr langsam an.
- Steh mit einem Fuß auf dem Tail, dem anderen unterhalb der vorderen Schrauben.



SCHRITT 2

- Geh in die Hocke.
- Setze beide Hände vor der Rampe auf dem Boden auf.
- Das hintere Knie ist zwischen den Armen.
- Drück deinen Unterkörper zur Rampe hin.



SCHRITT 3

- Streck dein vorderes Bein durch, winkele dein hinteres Bein an.
- Drück dich weiter bis zum höchsten Punkt der Rampe.
- Halte die Position kurz.



SCHRITT 4

- Schieb dich aus der Hüfte und den Armen zurück die Rampe runter.



SCHRITT 5

- Du fährst rückwärts (=fakie) aus der Rampe raus.
- Dreh den Blick in Fahrtrichtung.
- Lös deine Hände vom Boden.



SCHRITT 6

- Richte deinen Körper auf.
- Hab hierbei den Körperschwerpunkt genau über dem Board.



**TRICK
IN ACTION
SEHEN!**

Tip: Du kannst den Layback auch mit einem Rock to fakie kombinieren (=die vordere Achse geht über das Metallrohr hinaus).

GORILLA

letsogorilla.de

SKATEBOARDING

NOSETAP

STREET



SCHRITT 1

- Fahr langsam und gerade auf die Kante des Hindernisses zu.
- Steh mit dem vorderen Fuß auf der Nase und dem hinteren Fuß auf dem Tail.



SCHRITT 2

- Lehn dich leicht nach hinten.
- Bei Hindernissen, die höher als dein Board sind, musst du leicht die Nase anheben, indem du auf das Tail drückst.



SCHRITT 3

- Fahr mit der Nase auf die Kante.



SCHRITT 4

- Lehn dich nun mit deinem Gewicht auf dein Vorderbein, sodass sich dein Board auf der Kante aufrichtet.
- Halte diese Position kurz.



SCHRITT 5

- Lehn dich auf dein hinteres Bein und fahr rückwärts aus dem Trick.
- Die Rollen der Tail-Seite berühren den Boden zuerst.



SCHRITT 6

- Fahr auf allen 4 Rollen vom Hindernis weg.
- Achte darauf, dass dein Gewicht über dem Board ist.



**TRICK
IN ACTION
SEHEN!**

Tipp: Du kannst den Nosetap auch mit einem Ollie starten.

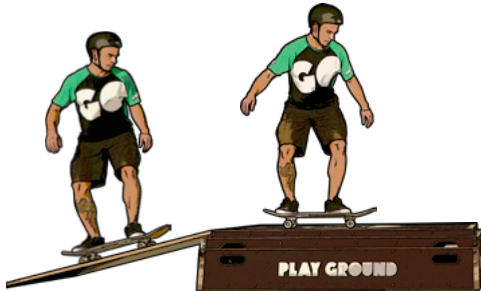
GORILLA

letszogorilla.de

SKATEBOARDING

DROP DOWN

LEDGE



SCHRITT 1

- Fahr mit mittlerer Geschwindigkeit auf den Absatz zu.
- Steh mit deinem hinteren Fuß auf dem Tail und deinem vorderen Fuß auf den Schrauben.



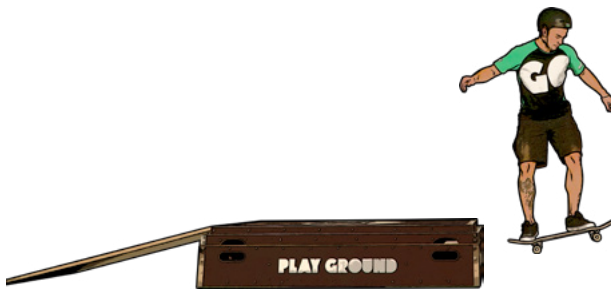
SCHRITT 2

- Drück leicht auf das Tail, kurz bevor die vorderen Rollen den Absatz erreichen.



SCHRITT 3

- Lehn dich beim Runterfahren leicht nach hinten.
- Sei locker auf den Beinen.



SCHRITT 4

- Behalte den Abgrund im Blick.
- Sei bereit zur Landung.



SCHRITT 5

- Lande mit beiden Füßen über den Achsen.
- Der Körperschwerpunkt ist genau über dem Board.



SCHRITT 6

- Feder den Aufprall aus den Knien ab.



**TRICK
IN ACTION
SEHEN!**

GORILLA

letsagogorilla.de

SKATEBOARDING

50-50 GRIND



WOBBLE



SCHRITT 1

- Fahr mit mittlerer Geschwindigkeit auf die Kante des Hindernisses zu.
- Steh mit dem vorderen Fuß auf den Schrauben und mit dem hinteren Fuß hinter den Schrauben.
- Fahr zuerst mit der Vorderachse über die Kante.



SCHRITT 2

- Fahr auch mit der hinteren Achse auf die Kante.
- Hab einen niedrigen Körperschwerpunkt.
- Lehn dich leicht nach hinten.
- Blick in Fahrtrichtung auf die Kante.



SCHRITT 3

- Halte den Körper unter Spannung und die Schultern parallel zur Kante.
- Halte mit den Armen das Gleichgewicht.



SCHRITT 4

- Lehn dich mit der Hüfte leicht nach vorne.
- Setze die vorderen Rollen wieder auf dem Boden auf.



SCHRITT 5

- Verlasse auch mit der hinteren Achse die Kante.
- Bring deinen Körperschwerpunkt mittig über das Board.
- Federe den Schwung leicht aus den Knien ab.
- Fahr in der Grundstellung weiter.



**TRICK
IN ACTION
SEHEN!**

Tipp: Grinde möglichst nahe an den äußeren Rollen, damit du nicht aus dem Grind fällst.

GORILLA

letszogorilla.de

SKATEBOARDING

UPLIFTER



CURB



SCHRITT 1

- Fahr mit mittlerer Geschwindigkeit gerade auf das Hindernis zu.
- Steh mit deinem hinteren Fuß auf dem Tail, mit deinem vorderen vor den Schrauben.



SCHRITT 2

- Heb die Nose kurz vor der Kante an.
- Lehn dich nach hinten.



SCHRITT 3

- Platziere die Mitte deines Boards auf der Kante.
- Sei locker in den Beinen.
- Dein Körperschwerpunkt ist noch hinter der Kante.



SCHRITT 4

- Verlagere dein Gewicht auf die Nose, sodass sich das Tail anhebt.
- Nimm den Schwung mit und lehn dich nach vorne, um auch deine hinteren Rollen auf das Hindernis zu bekommen.



SCHRITT 5

- Lande mit allen Rollen auf dem Hindernis.
- Feder den Aufprall aus den Knien ab.
- Fahr kontrolliert mit dem Gewicht über dem Board weiter.



**TRICK
IN ACTION
SEHEN!**

GORILLA

letsgogorilla.de

SKATEBOARDING

SLAPPY NOSESLIDE

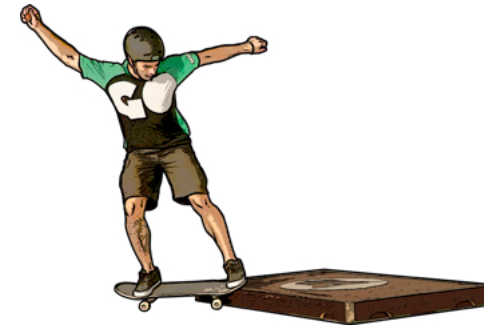


CURB



SCHRITT 1

- Fahr relativ schnell leicht schräg auf das Curb zu.
- Dein vorderer Fuß steht vorne auf der Nose, dein hinterer Fuß auf dem Tail.
- Lehn dich auf die Fersen, kurz bevor du das Curb erreichst.



SCHRITT 2

- Dreh Oberkörper und Hüfte zum Curb.
- Lehn dich nach hinten.
- Fahr mit der Nose auf die Kante.



SCHRITT 3

- Bring dein Gewicht komplett auf die Nose.
- Lehn dich nach hinten, um zu rutschen (=Slide).



SCHRITT 4

- Halte die Position und hab einen niedrigen Körperschwerpunkt.
- Behalte die Kante vor dir im Blick.



SCHRITT 5

- Dreh Oberkörper und Hüfte nach vorne, um rückwärts (to fakie) aus dem Slide zu fahren.
- Verlagere dein Gewicht zur Boardmitte hin.
- Bring alle Rollen auf den Boden und fahr in der Grundstellung weiter.



**TRICK
IN ACTION
SEHEN!**

Tip: Bei höheren Curbs musst du auf das Tail drücken, um die Nose auf die Kante zu setzen.

GORILLA

letszogorilla.de

SKATEBOARDING

ROCK TO FAKIE

TRANSITION



SCHRITT 1

- Fahr mit mittlerer Geschwindigkeit an.
- Steh mit deinem vorderen Fuß auf den Schrauben, mit deinem hinteren auf dem Tail.



SCHRITT 2

- Pass deinen Körperschwerpunkt der Rampe an.



SCHRITT 3

- Fahr mit der Nase über das Metallrohr (=Coping), sodass die Mitte deines Boards auf dem Coping ist.



SCHRITT 4

- Halte diese Position kurz.
- Verlagere hierfür dein Gewicht nach vorne.



SCHRITT 5

- Verlagere dein Gewicht wieder in die Rampe.
- Dreh deinen Blick in Richtung Rampe.



SCHRITT 6

- Heb deine Nase mit dem Tail an, um die Rampe rückwärts (=to fakie) herunterzufahren.



SCHRITT 7

- Lande auf allen Rollen.
- Pass deinen Körperschwerpunkt der Rampe an.
- Fürs Rückwärtsfahren eher nach vorne in Fahrtrichtung als nach hinten lehnen.



**TRICK
IN ACTION
SEHEN!**

Tip: Übe den Rock to fakie erstmal an Banks, dann kannst du beim Abgang aus dem Rock nicht am Coping hängenbleiben.

GORILLA

letsogorilla.de

SKATEBOARDING

NOSESTALL

TRANSITION



SCHRITT 1

- Fahr relativ schnell gerade auf die Rampe zu.
- Steh mit deinem vorderen Fuß auf der Nose, mit deinem hinteren auf den Schrauben.



SCHRITT 2

- Blick auf die Kante.
- Pass dein Körpergewicht der Rampe an.
- Leite den Nosestall ein, kurz bevor deine vorderen Rollen das Metallrohr (=Coping) erreicht haben.



SCHRITT 3

- Verlagere dein Gewicht komplett auf den vorderen Fuß, sodass die Nose auf dem Coping aufsetzt.



SCHRITT 4

- Halte die Position 1-2 Sekunden.



SCHRITT 5

- Verlagere dein Gewicht nach vorne in die Rampe, sodass du rückwärts (to fakie) runterfährst.



SCHRITT 6

- Setz deine vorderen Rollen in der Rampe auf.
- Dreh deinen Kopf in Fahrtrichtung.
- Pass deinen Körperschwerpunkt der Rampe an.
- Fahr entspannt weiter.



**TRICK
IN ACTION
SEHEN!**

Tip: Übe den Nosestall am Anfang an Banks. Hier kannst du ihn auch mitten in der Rampe versuchen und dich Stück für Stück nach oben vorarbeiten.



GORILLA

letsogorilla.de

SKATEBOARDING

AXLE STALL

TRANSITION



SCHRITT 1

- Fahr relativ schnell mit einem ganz leichten Winkel auf die Rampe zu.
- Dein hinterer Fuß steht auf dem Tail, dein vorderer Fuß auf den Schrauben.



SCHRITT 2

- Heb deine Nase, kurz bevor du das Metallrohr (=Coping) erreicht hast.
- Dreh deinen Oberkörper nach vorne (=backside).
- Setze deine hintere Achse auf das Coping.



SCHRITT 3

- Setze auch deine vordere Achse auf das Coping.
- Verlagere dein Gewicht auf die Rampe.
- Halte diese Position kurz.



SCHRITT 4

- Heb dein Tail, um wieder in die Rampe zu fahren.
- Dreh hierbei deinen Oberkörper wieder nach vorne.
- Blick in Fahrtrichtung.



SCHRITT 5

- Geh leicht in die Knie.
- Lehn deinen Oberkörper nach vorne.
- Pass deinen Körperschwerpunkt der Rampe an.



SCHRITT 6

- Richte deinen Oberkörper auf.
- Fahr entspannt in der Grundstellung weiter.



**TRICK
IN ACTION
SEHEN!**

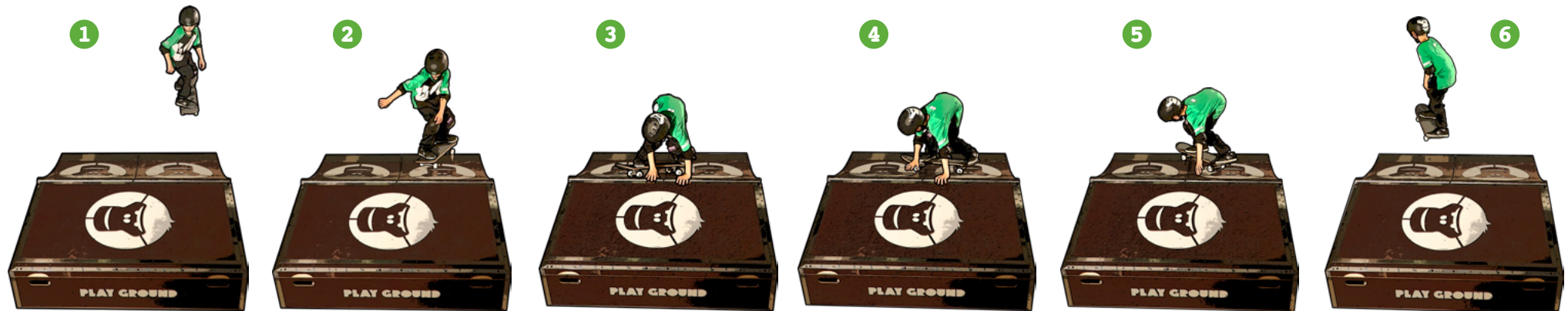
GORILLA

[letsogorilla.de](https://www.letsogorilla.de)

SKATEBOARDING

CLIFFHANGER

TRANSITION



SCHRITT 1/2

- Fahr mit mittlerer Geschwindigkeit an.
- Steh mit einem Fuß auf dem Tail, dem anderen auf den vorderen Schrauben.
- Lehn dich beim Reinfahren leicht auf die Fersen.

SCHRITT 3/4

- Dreh dich mit dem Oberkörper nach vorne.
- Geh in die Knie und greif das Metallrohr (Coping) mit beiden Händen.
- Halte dich daran fest.
- Löse dann deine vordere Hand vom Coping.
- Dreh deine Hüfte frontside in Richtung Rampe.

SCHRITT 5/6

- Drück auf das Tail und dreh deinen Oberkörper, sodass du die Rampe runterfährst.
- Pass deinen Körperschwerpunkt der Rampe an.
- Richte dich auf, sobald du aus der Rampe rausfährst.



**TRICK
IN ACTION
SEHEN!**

Tip: Je besser du Frontside Kickturns kannst, desto einfacher ist der Cliffhanger.

GORILLA

letsogorilla.de