

Skateboard – Street (Rail): Frontside Lipslide

Bei einem Lipslide lernen die Schüler mit einem Ollie über bzw. auf das Rail zu springen und dann zu sliden.

Beim Lipslide sollten die Athleten den Ollie genügend hoch abspringen, so dass das hintere Bein genügend Zeit hat, um nach vorne zu kommen. Jetzt kann danach wie beim Boardslide geslidet werden.



Frontside Lipslide

Variationen

- Backside Lipslide ([Video](#))
- Switch Frontside und Backside Lipslide: Gleicher Trick aber Switch angefahren.
- Lipslide to fakie: Nach einem Backside oder Frontside Lipslide weiterdrehen, rückwärts landen und weiterfahren.

Hinweis: Es braucht beim Lipslide einen genügend hohen Ollie, so dass das hintere Bein genug Zeit hat um über das Rail zu kommen. Zudem sollte die Drehung nicht zu früh eingeleitet werden, so dass das Brett nicht am Rail hängen bleibt.

Bemerkungen: Zur Vereinfachung kann ein Rail so stationiert werden, dass der Skater ohne Ollie, direkt darauf fahren kann.

Glossar: [Von «270 on/out» bis «Vert»](#) (pdf)

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Arten wie ein Rail gebaut und vor allem wie es platziert werden kann: hohe oder tiefe, lange oder kurze Rails, Flat, Down oder Up Rails, Kinked Rails, Double Kinked Rails, A-Frame Rails und vieles mehr. Die Stange bzw. das Geländer ist entweder rund oder eckig und kann dünner oder dicker sein. Dazu kommt der Faktor Geschwindigkeit. Mit dem richtigen Tempo ist es einfacher das Gleichgewicht zu halten.

Um eine Übung zu erleichtern, sollten Slides und Grindes zu Beginn an einem tiefen, kurzen und horizontalen Rail mit einer eher dicken Stange geübt werden. Dabei kann auch nur an einem Ende eines Rails geübt werden, um es entsprechend kürzer zu machen. Höhere, längere und schwierigere Rails wie z.B. Down (steiles Rail) oder Kinked Rails (Rail mit Knick) eignen sich vor allem, um eine Übung zu erschweren.

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO