



## EINS, ZWEI, DREI ...

### EINEN OLLIE MACHEN

DIE BERLINER SKATEBOARD-TRAINERIN ANNA J. GROSS ERKLÄRT, WIE MAN MIT DEM BRETT IN DIE LUFT GEHT.

ANNA J. GROSS gibt seit 2002 Skateboard-Workshops, unter anderem in der Skatehalle Berlin. Frauen, die sich ohne männliches Publikum auf dem Brett versuchen wollen, empfiehlt sie die »görlsskate-Session« montags von 20 bis 22 Uhr. Weitere Infos: [myspace.com/girlsskateteam](http://myspace.com/girlsskateteam)

Der Ollie, also der einfache Sprung mit dem Brett über ein echtes oder imaginäres Hindernis, ist der Basis-Skateboard-Trick schlechthin. Er ist nicht ganz einfach, aber wenn du ihn einmal beherrschst, bietet jede Bordsteinkante einen Grund zum Springen und die ganze Stadt wird deine Spielwiese. So geht's:

**LOSROLLEN:** Um sicher auf dem Brett zu stehen, stellst du deine Füße so hin, dass sie jeweils die Schrauben der Achsen vorn und hinten verdecken, und gehst leicht in die Knie. So ist der Körperschwerpunkt über dem Mittelpunkt des Bretts und du kannst kleine Unebenheiten beim Fahren leichter ausgleichen (Abb. 1). Um loszurollen, schiebst du mit dem hinteren Bein an, das vordere Bein bleibt auf dem Brett und hält die Balance (Abb. 2). Sobald du genug Schwung hast, stellst du das hintere Bein wieder hinten über die Schrauben.

**1. ABSPRINGEN:** Du willst mit dem Brett nach oben und vorn springen. Um den Sprung vorzubereiten, gehst du während der Fahrt so tief es geht in die Hocke – je tiefer, desto höher springst du. Um den Sprung einzuleiten, bringst du dann mit dem hinteren Fuß das Tail (das hintere Ende des Bretts) zum »Poppen« (Abb. 3). Das heißt, du trittst mit dem Ballen des hinteren Fußes so fest aufs Tail, dass es den Boden berührt. Während das Tail auf dem Boden aufschlägt, springst du gleichzeitig mit dem hinteren Fuß ab. Das Brett steht jetzt im 45-Grad-Winkel in der Luft, deine Füße haben weiter losen Kon-



takt mit dem Board (Abb. 4). Es ist wichtig, so hoch wie möglich abzuspringen und die Knie im Flug so weit wie möglich nach oben zu ziehen, um genug Zeit in der Luft zu haben – denn du hast danach bis zur Landung noch einiges zu tun.

**2. DAS BOARD IN DIE WAAGERECHE LENKEN:** Nach dem Absprung kippst du den vorderen Fuß nach außen, bis die Außenseite deines Schuhs das Griptape berührt. Dann ziehst du den Fuß in dieser Position über das Brett nach vorn (Abb. 4). So steuerst du das Brett wieder in die Waagerechte (Abb. 5), um später bei der Landung gleichzeitig mit den Vorder- und Hinterrädern aufzukommen.

**3. LANDEN:** Lass die Schwerkraft für dich arbeiten, um wieder auf den Boden zu kommen. Wenn deine Rollen den Boden berühren, gehst du in die Knie, um den Sprung abzufedern und achtest darauf, mit beiden Füßen in der stabilen Ausgangsposition auf dem Brett zu landen.

**NOCH EIN PAAR TIPPS:** Du kannst alle drei Schritte erst mal einzeln und »trocken« üben. Um ein Gefühl für das Poppen zu bekommen: neben dem Brett stehend mit dem hinteren Fuß fest aufs Tail treten und das hochfliegende Brett dann lässig mit der Hand auffangen. Die Landung kannst du üben, indem du auf dem rollenden Skateboard mit beiden Beinen gleichzeitig auf und ab hüpfst. Hast du diese Dinge drauf, kannst du den vollständigen Ollie im Stand absolvieren und dich dabei irgendwo festhalten – Zäune, Absperrungen oder Rampenhalterungen sind gut geeignet. Mehr Schwung für höhere Ollies erhältst du in der Fahrt. Und jetzt: losrollen und an jeder Bordsteinkante üben, üben, üben. Viel Spaß!

FOTOS: PRIVAT