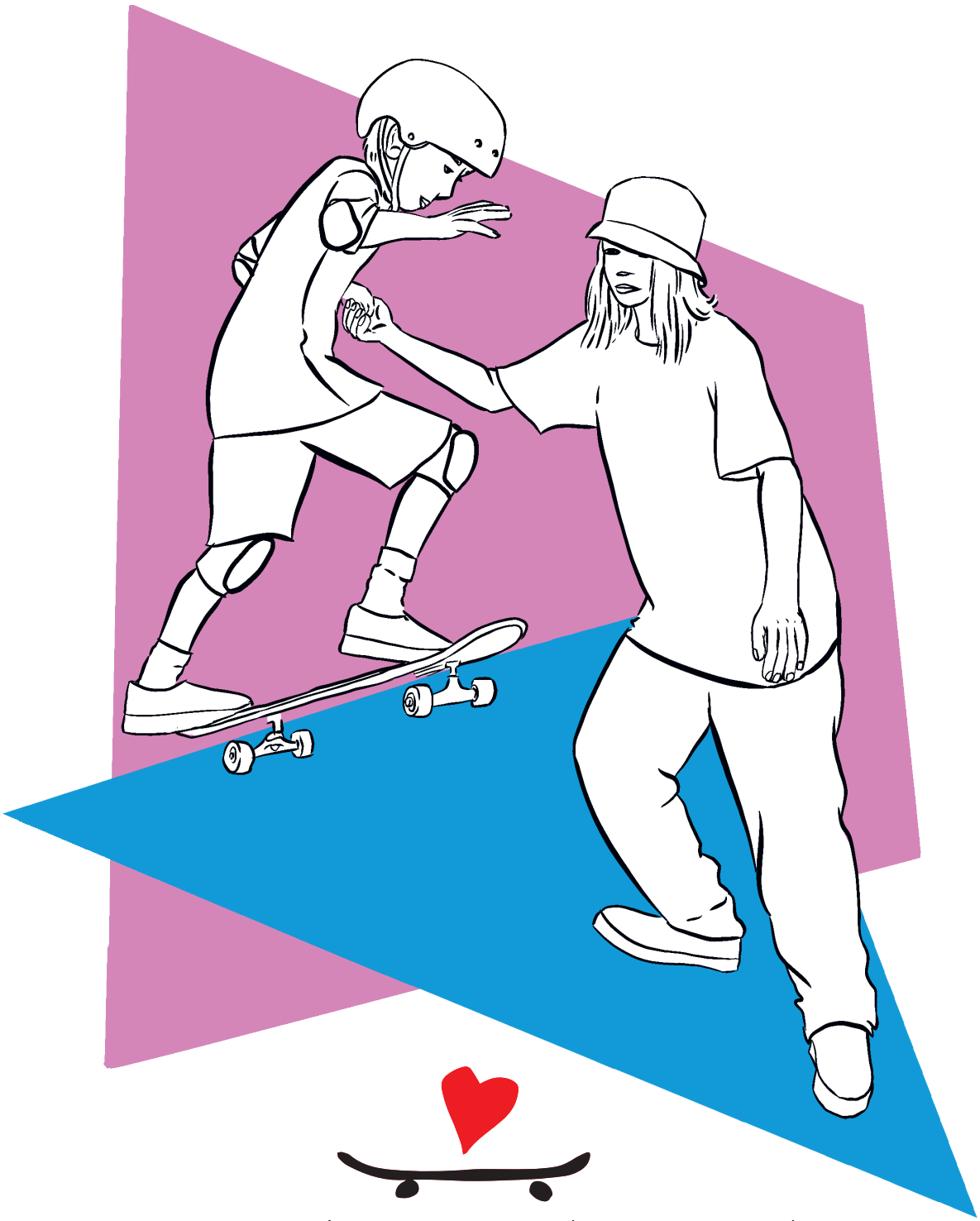
SKATE DK

BLÅ BOG - LEVEL 1

En begyndermanual til skateboarding



Illustreret og skrevet af Amanda Oline Rosendahl

Indhold

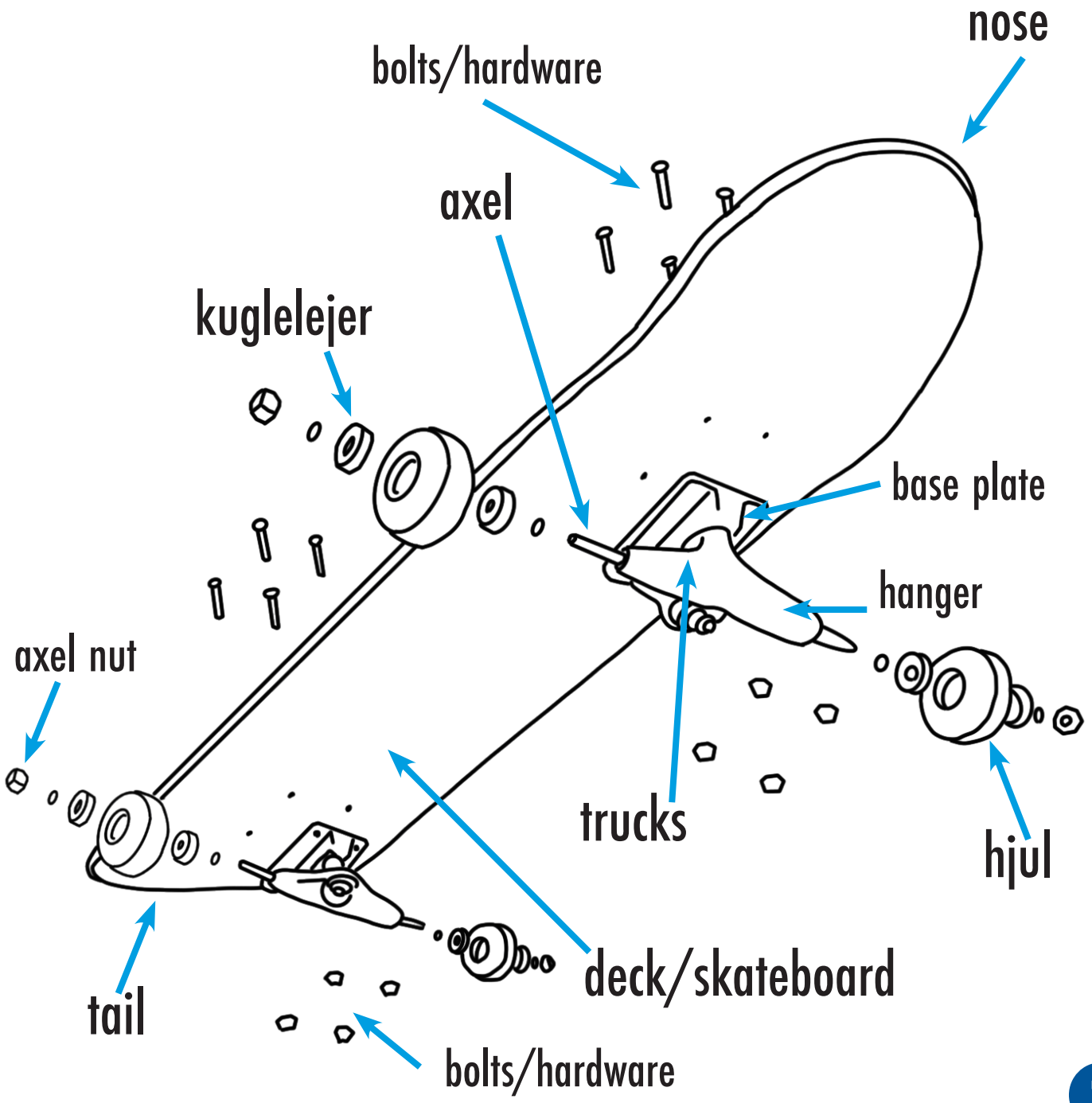
Velkommen	
Anatomi	side 1
Opvarmning	
Beskyttelsesudstyr	side 2
Det første push	
Manual	side 3
Pumpe	
Fakie revert	side 4
Skatepark obstacles	side 5
Tic tac	
Kickturn	side 6
Newbie lektion	side 7
Find 15 ord	side 8
Skate 101 quiz	side 9
Ollie	side 10
Drop in	side 11
Trick listen	side 12
Linjer	
Nye kombinationer	side 13

Velkommen

Velkommen til den BLÅ BOG som er LEVEL 1 af din skateboardundervisning.
Sejt, at du har mod på at lære at skate, vi håber, at denne bog vil hjælpe dig godt på vej
med at få overblik over basale begyndertricks og tips til at komme i gang.
God fornøjelse!

Anatomi

Her er et skateboard med navne på de forskellige dele.
Her kan du få et overblik, hvilket kan være en hjælp, hvis der skal udskiftes dele.
De fleste af delene på skateboardet og skatetricks har engelske navne:



Opvarmning

Før vi skater, er det altid en rigtig god ide at varme op for at undgå skader, og blive klar til at skate. Her er fire simple øvelser du kan bruge:

sprællemænd - hele kroppen

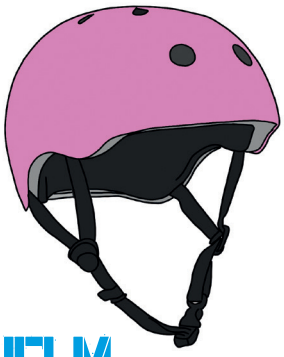
ben & lår

arme, skuldre, ryg

ben, knæhaser

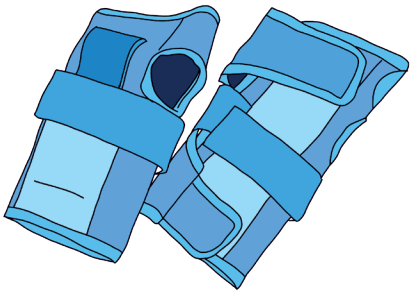
Beskyttelsesudstyr

BETTER SAFE, THAN SORRY.



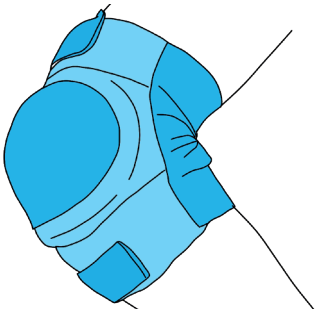
HJELM

Dit hoved er noget af det vigtigste at beskytte.



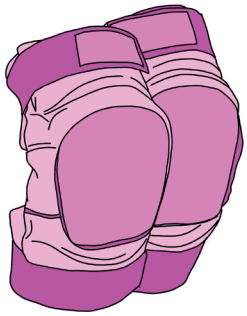
HÅNDLEDSBESKYTTERE

Når man falder tager man ofte fra med hænderne, derfor kan håndleds-beskyttere være gode.



ALBUEBESKYTTERE

Albuebeskyttere hjælper mod hårde stød til albuen.

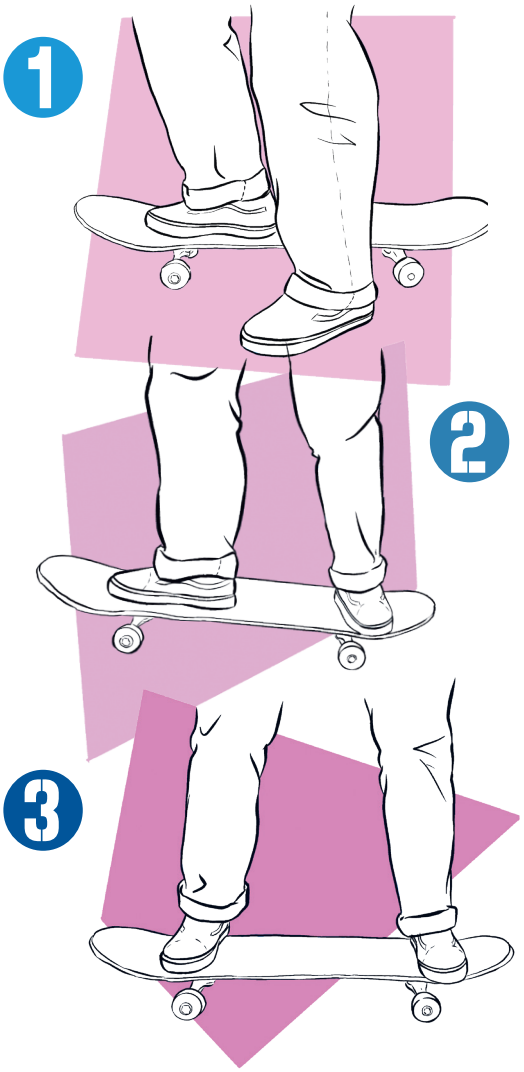


KNÆBESKYTTERE

Knæbeskyttere beskytter dine knæ. De er vigtige på rampe. Når man glider ned af rampen på knæ hedder det "knee slide".

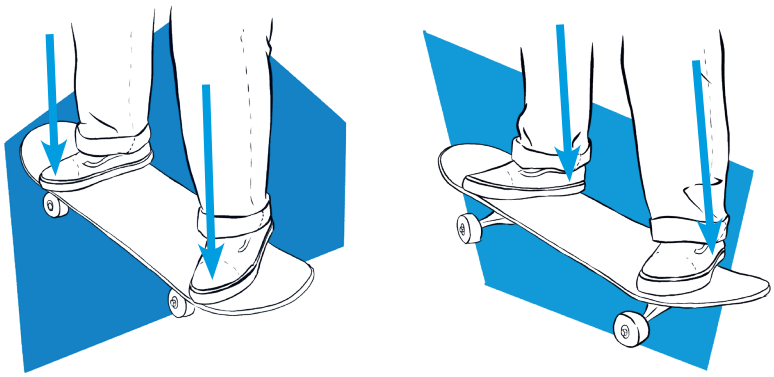
Det første push

Først skal du finde ud af, om du skater goofy eller regular, altså om du har højre eller venstre fod forrest. Prøv evt. både én gang med højre og én gang med venstre fod forrest, og så kan du føle hvilket 'stance', der føles mest behageligt.



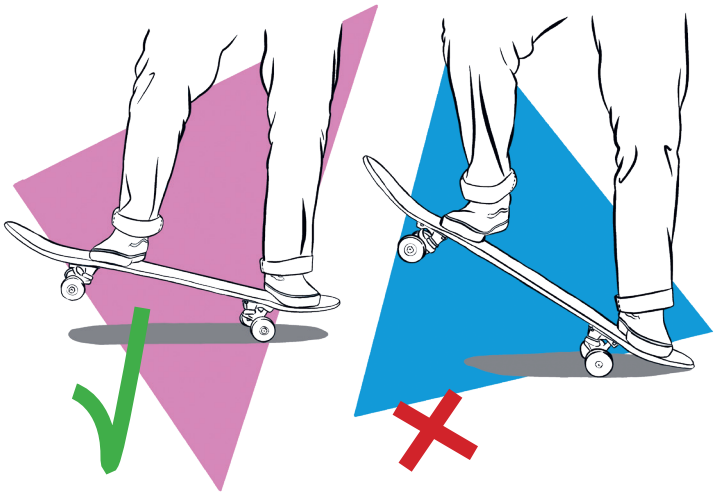
1. Stil forfoden ved de forreste skruer på boardet.
2. Skub med bagfoden på jorden og placér den bagerste på boardet, bag de bagerste skruer.
3. Drej fødderne så de står parallelt med hinanden som på billede 3.

Når du skal skubbe igen, drejer du forfoden tilbage til anden position (billede 2), tager bagfoden af, skubber og stiller bagfoden op igen og drejer begge fødder til parallel position igen (billede 3)
Når du har fået styr på at pushe, kan du prøve at køre op og ned ad banks. (hvad er en bank? - se side 5)
Ekstra tip: du kan dreje ved at lægge vægten i enten tær, eller hæle.



Manual

Manual er et godt begyndertrick, hvor du holder balancen på de 2 bagerste hjul, uden tailen eller de forreste hjul rører jorden. Push og placér begge fødder på boardet.



1. Placér den bagerste fod lige bag ved de bagerste skruer, hvor skateboardet bøjer.
2. Læn vægten en smule tilbage og tryk let ned i tailen.
3. Prøv at find balancen kørende kun på de 2 bagerste hjul.

I starten kan det være svært at vide hvor lang ens manual er. Det kan hjælpe at starte med manual ud fra en streg på jorden eller fx ved kanten af en fortovsflise.

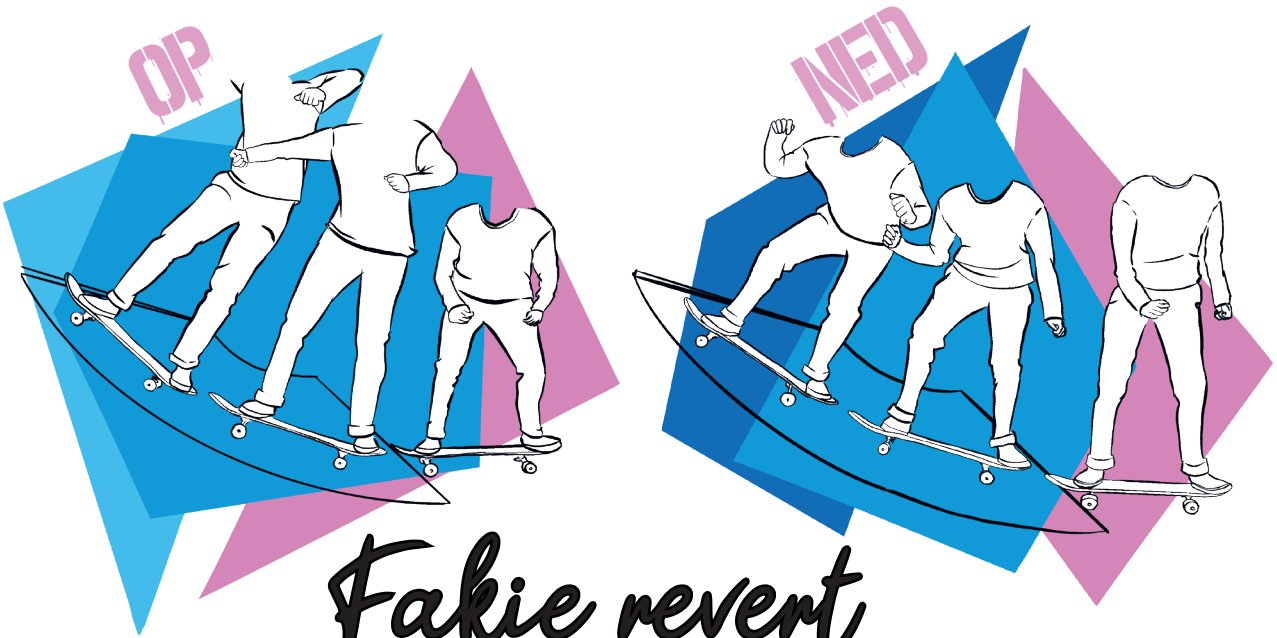
Pumpe

Når du har lært at pushe ligeud på et fladt underlag, kan du lære at pumpe forlæns op og baglæns ned ad en rampe, mini rampe, eller i en bowl.

(hvad er en minirampe? se næste side)

Stil dig et par meter væk fra rampen, du skal køre op ad, tag et eller to push og stil dine fødder i den rigtige position, inden du når op ad rampen, så de er parallelle, og du har den bagerste fod ude i tailen og forfoden på de forreste skruer.

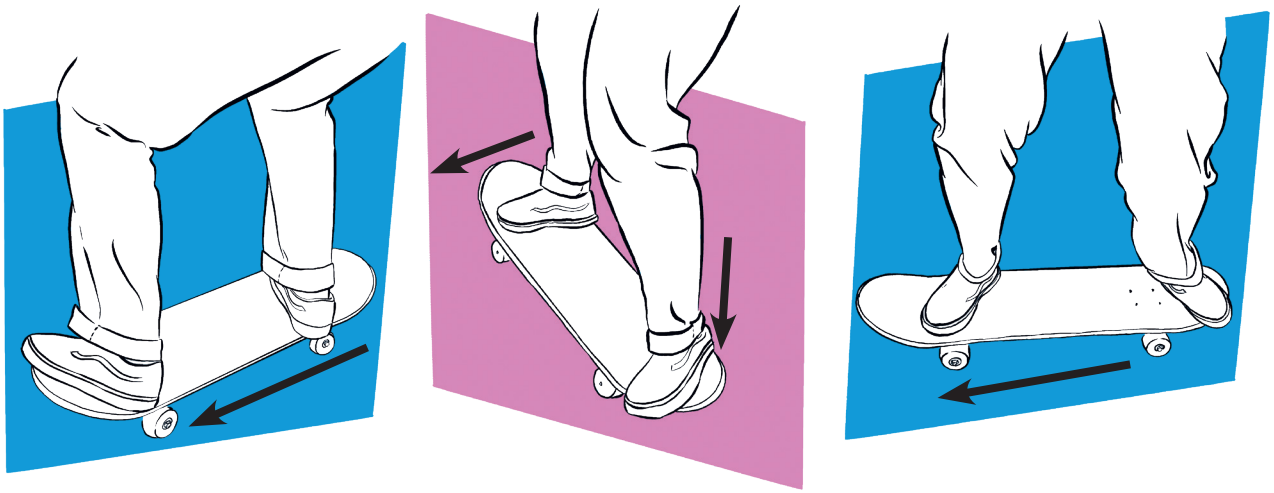
1. Inden du kører op ad rampen går du lidt ned i knæ.
2. Når du kører op ad rampen skal du strække dine ben ud og løfte dine arme op.
3. Når du er kommet så højt op du kan, bøjer du ned i dine knæ og kører baglæns ned ad rampen.



Fakie revert

Fakie betyder at køre baglæns. Når du har pumpet op ad en rampe, kommer du ned i fakie, så kan du vende 180 grader og køre ligeud igen ved at lave fakie revert. Du laver fakie revert ved at:

1. Køre fakie (baglæns) og husk at have bagfoden ude i tailen.
2. Drej skuldrene og tryk ned i tailen med bagfoden og løft forfoden med rundt 180 grader.
3. Sæt den forreste truck ned på jorden igen ved at trykke ned med forfoden.

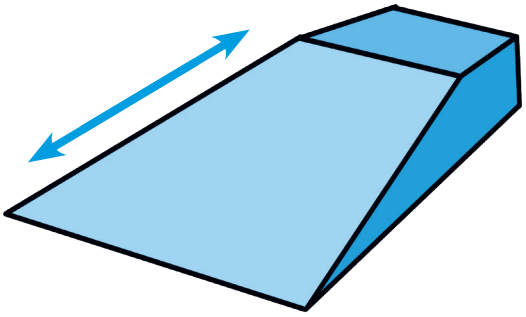


Skatepark obstacles

Få et overblik over, hvad de forskellige obstacles i skateparken hedder.
Her er 6 obstacles, du kan finde i en skatepark og bruge som nybegynder.

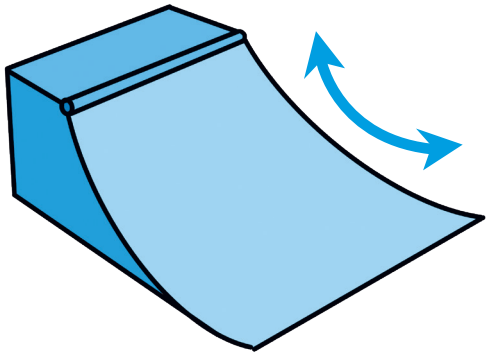
BANK

Er en rampe med helt lige skråning, som har en platform for enden.



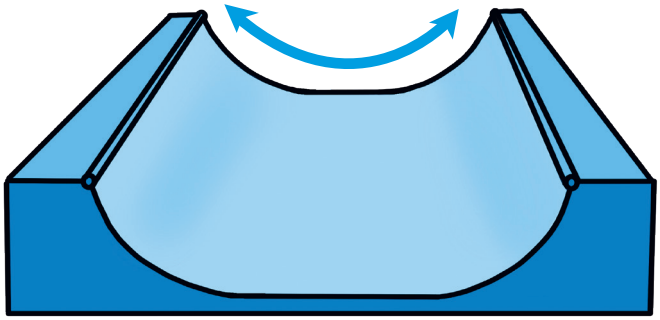
QUARTERPIPE

Er en rampe der har en buet form og en platform på toppen. (buen kalder man transition)



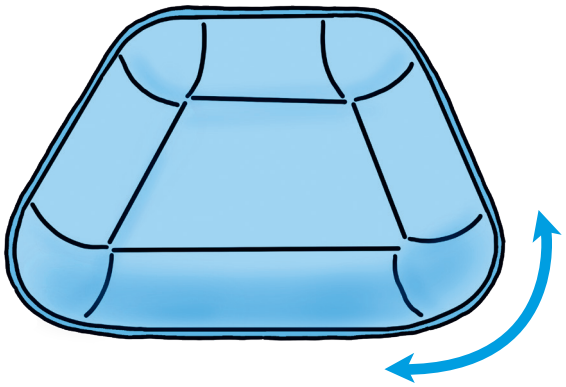
MINIRAMPE

Er en rampe der ligner 2 quarterpipes overfor hinanden.



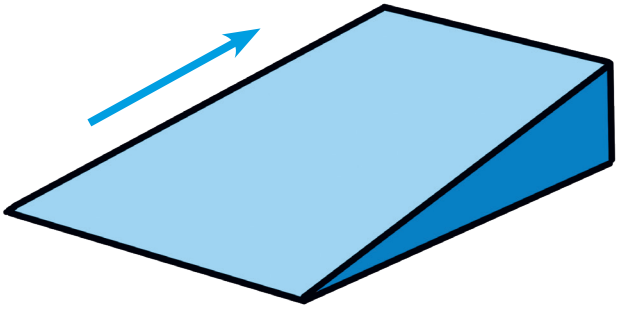
BOWL

En bowl har hjørner også kaldet corners.
(hjørnerne kan du carve rundt i for at få mere fart)



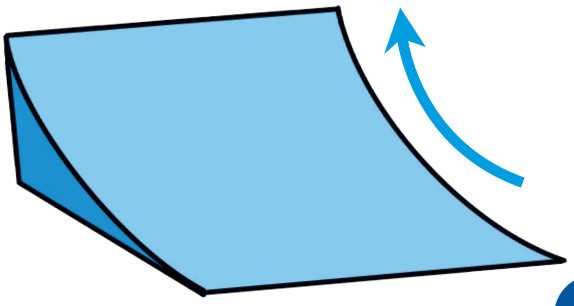
KICKER

Er en rampe der ligner en bank, men i forhold til banken har kickeren ingen platform, og den er lavet til man skal køre ud over.



FLY-OUT

Fly-out og kicker-ramper bliver ofte sammenlignet, men et fly-out har en transition som en quarterpipe men uden platform, så du kan flyve højt ud over den.

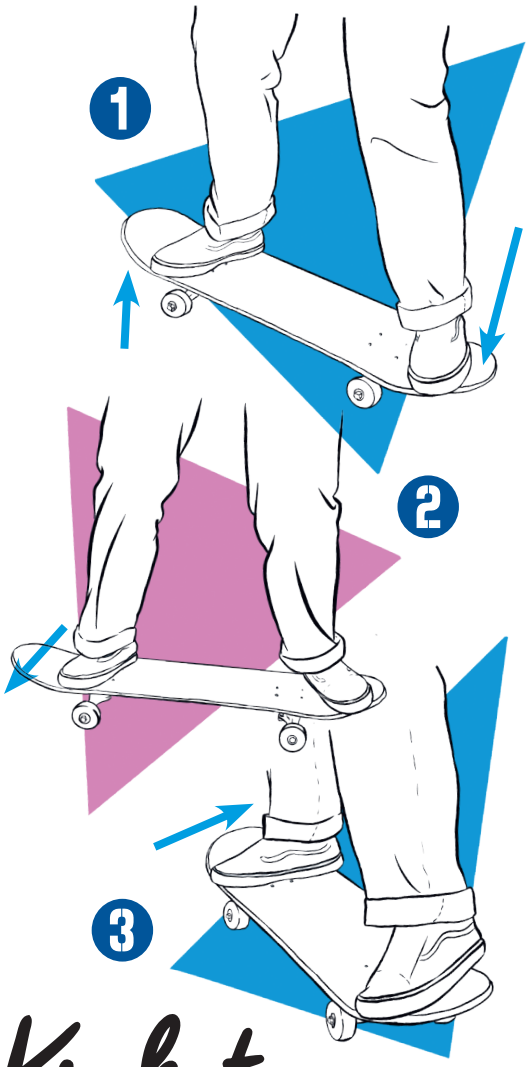


Tic tac

En god måde at lære kickturns på er at starte med en øvelse der hedder tic tac. Du laver tic tac ved at:

1. Træde lidt ned i tailen med bagfoden, så nosen løfter sig.
2. Dreje boardet ved at bevæge forfoden en smule i samme retning som dine tær (backside) og trykke ned igen med forfoden, så hjulene rører jorden igen. (hvad er backside & frontside se side 7)
3. Nu skal du trykke ned i tailen igen med bagfoden og bevæge forfoden mod hælen i den modsatte retning (frontside).

Ekstra tip: Hvis du laver tic tac hurtigt nok eller langsomt med de helt rigtige bevægelser, kan du få fart på og køre fremad uden at tage fødderne af boardet.



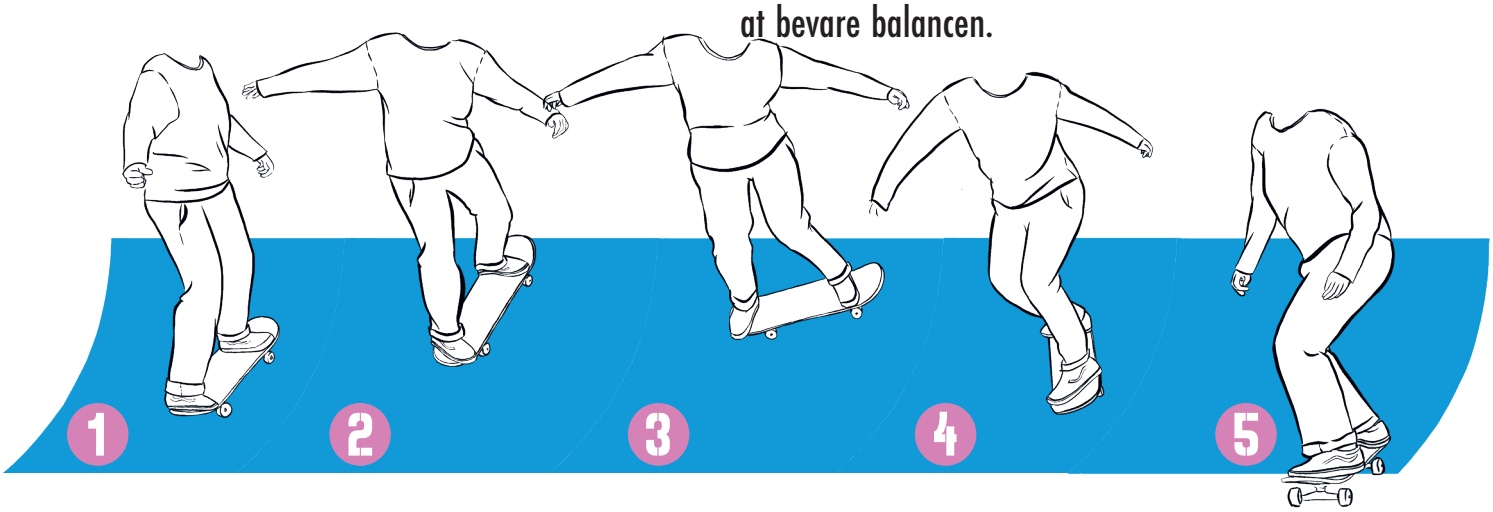
Kick turns

HUSK SKULDRENE

Når du skal lave kickturns på en rampe eller en bank er det lidt ligesom i tic tac, men skuldrene kommer mere i brug. Et godt tip er, at dine skuldre altid skal gøre, hvad boardet gør, når det handler om at dreje. Så hvis ikke du drejer dine skuldre og din overkrop, bliver det svært at dreje boardet. Det kan hjælpe at "overdrive" rotationen med skuldrene lidt i starten.

Når du kører op ad rampen, skal du vente, til boardet er lige ved at gå i stå, så træder du ned i tailen og løfter den forreste ende af boardet, den vej du vil dreje. Husk at vende med skuldrene og bøje ned i knæene (backside er som regel nemmest til en start)

1. Husk at have dine fødder i den rigtige position, inden du kører op ad rampen.
2. Lige inden boardet går i stå, drejer du skuldrene og trykker ned i tailen.
3. Kig den vej du vil dreje og fortsæt med at løfte nosen og dreje boardet 180 grader.
4. Læn dig frem og tryk ned med forfoden for at få forhjulene på jorden igen.
5. Husk at bøje ned i knæene når du har vendt for bedre at bevare balancen.



Newbie lektion

GOOFY, REGULAR

Goofy og regular er måder at stå på boardet, og det kommer an på hvilken fod du har forrest. Hvis du har højre fod forrest kører du GOOFY og hvis du har venstre fod forrest kører du REGULAR.

FAKIE

Fakie er, når du kører baglæns. Du kan lave stort set alle tricks, som du kan lave kørende ligeud, i fakie også. Fx fakie ollie

NOSE, TAIL

Nose og tail er for- og bagenden på dit skateboard. Nose er foran, og tailen er bagerst.

SPEED WOBBLE

Speed wobble, er det der sker, hvis man kører for hurtigt med for løse trucks så man mister kontrollen, og boardet begynder at vippe hurtigt fra side til side.

FLAT SPOT

Et flat spot er, hvis du får slidt et fladt område på dit hjul. Man kan ofte høre det, når man kø-rer, så kan man høre små klik eller rumlelyde.

CARVE, CRUISE

Carve er, når man kører rundt i hjørnerne af en bowl. Cruise er, når man fx kører ned ad gaden uden at lave tricks. Man kan også få et "cruiser board" som har store og bløde hjul, så man kan køre nemmere og hurtigere på grov asfalt. Til gengæld er de sværere at lave tricks på.

BACKSIDE, FRONTSIDE

Backside og frontside er hvilken vej, man drejer på skateboardet. Kører man fx op ad en rampe, og drejer så ryggen er mod rampen, vil det være backside (bs) og omvendt med frontside (fs).

SWITCH

Switch er, hvis du stiller dig omvendt af, hvad du normalt kører. Fx hvis du plejer at køre goofy men stiller venstre fod forrest, så du står som regular, kører du switch.

COPING

Coping er det runde metalrør på toppen af rampernes kant. Hvis copingen er lavet af beton, hedder det pool coping.

HANG UP

Hang up kalder man det, når man kører ind i en lille sten eller en lille kant, og boardet stopper, og du flyver forover. Det kan også ske med hele bagtrucken på en rampe eller boks.

WHEEL BITE

Wheel bite er, når dit hjul rammer på dit board. Man kan lande et trick i wheel bite eller dreje så skarpt, at man får wheel bite, hvis man har vægten for meget til siden eller for løse trucks.

SLAM, BAIL

Et slam er, når du falder af boardet ved en fejl og slår dig, fx hvis du prøver et trick. Et bail er, når du ikke lander et trick men samtidig ikke falder.

Find 15 ord

Frontside, Regular, Kicker, Mongo, Goofy,
Tic tac, Fly out, Push, Wax, Fakie, Tail, Kickturn, Manual, Switch, Nose

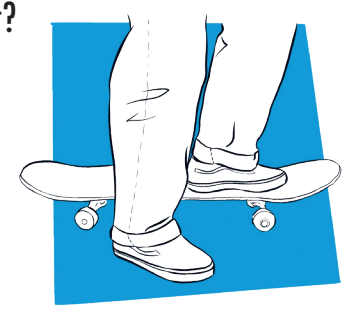
P	W	J	H	I	Ø	L	M	K	Æ
U	D	G	R	Z	D	W	A	X	P
S	N	O	S	E	S	Y	N	Q	S
H	K	O	Æ	P	W	L	U	P	T
W	C	F	A	K	I	E	A	M	R
F	L	Y	O	U	T	Z	L	S	A
N	P	M	K	I	C	K	E	R	N
M	T	A	I	L	H	Y	F	E	G
O	K	Y	C	F	Z	Ø	M	G	E
N	L	Å	K	J	P	Q	Ø	U	S
G	B	W	T	Æ	S	B	D	L	H
O	M	J	U	T	I	C	T	A	C
A	Z	G	R	K	W	P	Z	R	Æ
F	R	O	N	T	S	I	D	E	Q

Skate 101 Quiz

Sæt en cirkel eller kryds over dit svar

1. Hvad hedder det, når man står med venstre fod forrest?

a. Goofy
b. Regular
c. Mongo

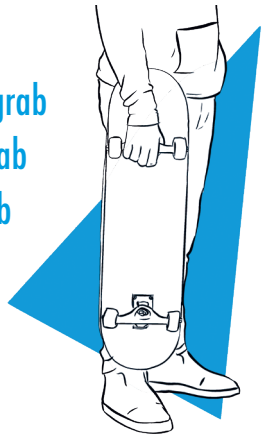


2. Hvad hedder det, når man kører baglæns?

a. Regular b. Switch c. Fakie

3. Hvad hedder det, når man bærer sit board i den forreste/øverste truck?

a. Mongo grab
b. Truck grab
c. Mall grab



4. Hvad hedder for- og bagenden på dit board?

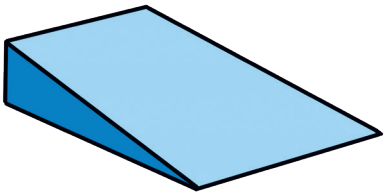
a. Frontside og backside b. Nose og tail c. Tip og toe

5. Hvad hedder det at køre på de bagerste hjul kun?

a. Manual b. Fakie c. Revert

6. Hvad hedder en bank uden platform?

a. Fly out
b. Kicker
c. Rampe



7. Hvad hedder det, når man pusher med den forreste fod?

a. Kick push b. Mongo push c. Revert push

8. Hvor kan du få flatspot?

a. Tailen b. Hjulene c. Trucks

9. Hvad hedder det runde metalrør på toppen/kanten af en quarterpipe?

a. Coping b. Pipe c. Edge

10. Hvad hedder det, når man drejer på sit skateboard?

a. Fakie b. Drop in c. Kick turn

11. Hvad hedder det, når man kører rundt i en bowl?

a. Switch b. Carve c. Speed wobble

12. Hvad betyder det at slamme?

a. At køre baglæns b. At hoppe c. At falde

13. Hvad sidder inde i hjulene og får dem til at køre rundt?

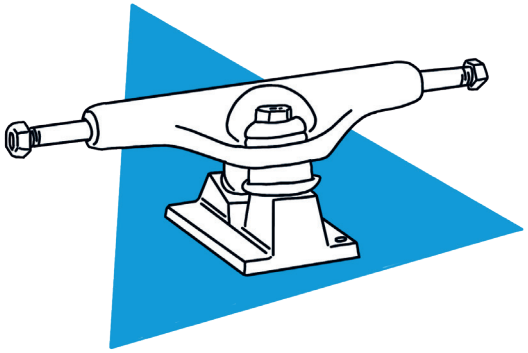
a. Axel nuts b. Trucks c. Kuglelejer

14. hvad hedder den metalgenstand, der holder hjulene på et skateboard?

a. Noses b. Trucks c. Holders

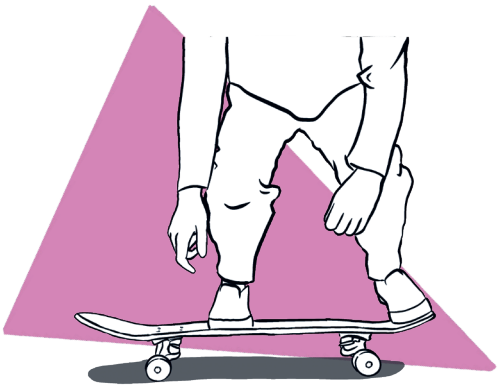
15. Hvad hedder det sandpapirslignende lag øverst på skateboardet?

a. Griptape b. Graptape c. Sticktape



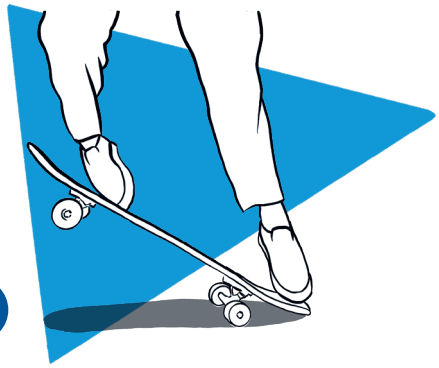
Ollie

Ollie er et af de sværere begyndertricks, men det er et vigtigt trick i street skateboarding. Man skal kunne ollie for at hoppe op på ting, for at grinde eller lave flip tricks. Det er ikke nødvendigvis et trick du lander første dag, du prøver, det kan tage lang tid at lære en høj ollie.



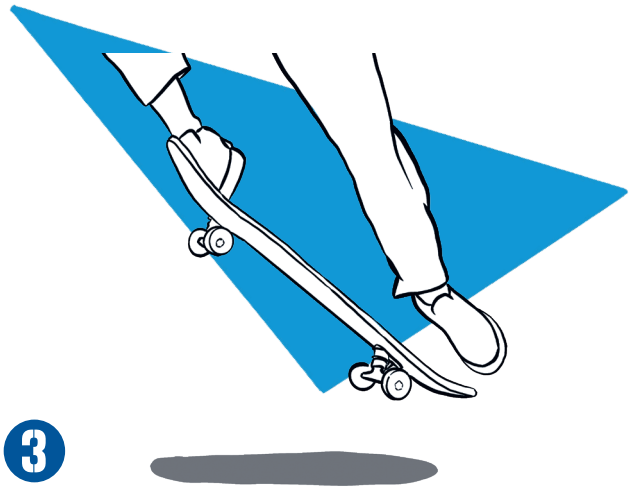
1

Stil den bagerste fod helt ud i enden af tailen og forfoden bag ved de to forreste skruer på boardet. Hælene må gerne stikke lidt ud over boardet, så du holder balancen på den forreste del af foden. Buk ned i knæene.



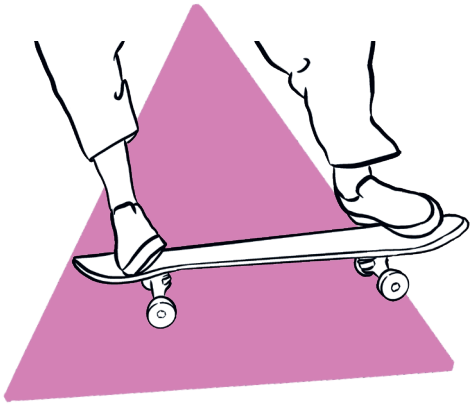
2

Tryk hårdt ned i tailen, så den rammer jorden og vend forfoden sidelæns, mens du sparker den op ad boardet mod nosen og hop samtidigt.



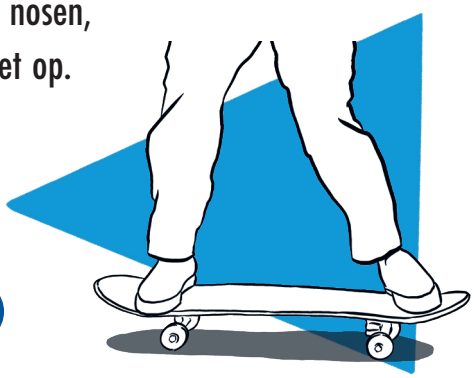
3

Løft bagfoden op ved at løfte knæene imens du hopper, og fortsæt med at sparke forfoden frem mod nosen, for at løfte boardet op.



4

Udlign ollien i den øverste del af hoppet med bøjede knæ ved at trykke lidt ned med forfoden.

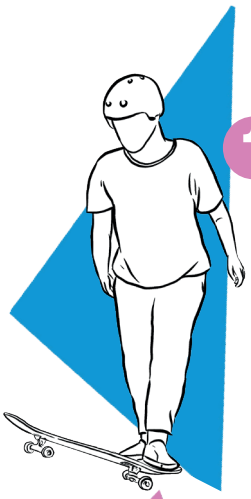


5

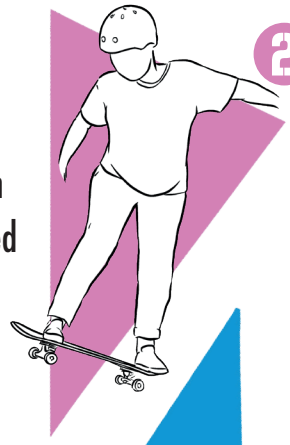
Tryk ned med begge fødder ved at strække benene, så du lander på alle fire hjul samtidigt.

Drop in

Drop in er et vigtig trick at lære, hvis man vil skate på ramper eller i bowl, det er et forholdsvis nemt trick at lære, men meget svært mentalt, da man skal overvinde frygten for at læne sig ud over rampen og stole på sig selv.



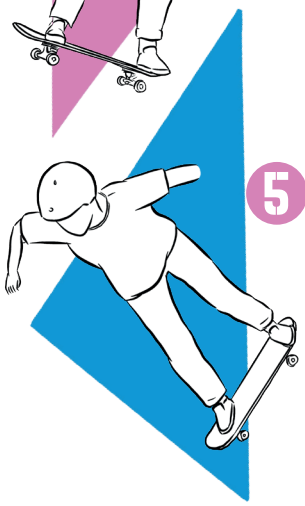
1 Skub de bagerste hjul ud over kanten af rampen, med din bagerste fod.



2 Placér forsigtigt din forreste fod over skruerne forrest på skate-boardet.

3 Læn din overkrop ud over rampen, ud mod nosen på skateboardet.

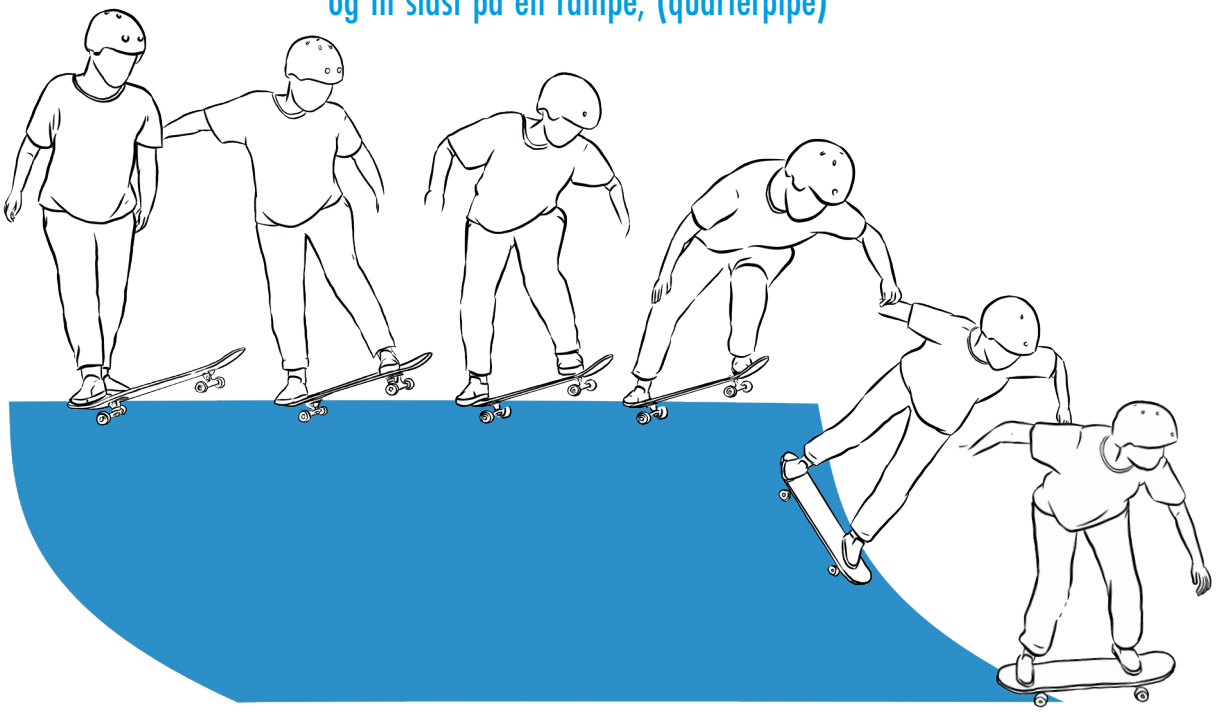
4 Læg al din vægt forover og pres hårdt ned med den forreste fod.



5 Læn dig frem til du mærker de forreste hjul rammer rampen.

6 Når de forreste hjul rammer, og du kører ned på jorden, skal du rette op.

Til at starte med, øv bevægelsen på jorden, ved at stå med tailen i bund, så nosen og de forreste hjul er løftet fra jorden og tryk ned. Herefter kan du øve det på en bank og til sidst på en rampe, (quarterpipe)



Tricks jeg kan

- [ ] MANUAL
- [ ] FAKIE REVERT
- [ ] BS KICKTURN
- [ ] FS KICKTURN
- [ ] TIC TAC
- [ ] OLLIE
- [ ] FAKIE OLLIE
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Tricks jeg vil lære

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Linjer

Lær at sammensætte dine tricks til linjer. En linje er, når du laver 3 eller flere, forskellige tricks efter hinanden uden at falde. Jo flere forkellige tricks du kan lave uden at falde des bedre. Her er et par forslag til, hvordan du kan sætte tricks sammen. Prøv at find på dine egne linjer.

TIC TAC	MANUAL	FAKIE REVERT
DROP IN	BS KICKTURN	TIC TAC

Nye kombinationer

Nogle af de tricks du har lært kan sættes sammen til nye tricks.

- OLLIE + BACKSIDE KICKTURN = BACKSIDE 180
- OLLIE + FRONTSIDE KICKTURN = FRONTSIDE 180
- FAKIE OLLIE + FRONTSIDE KICKTURN = FAKIE FRONTSIDE 180
- FAKIE REVERT + OLLIE = HALF CAP
- ....
- ....
- ....

Realiseret med støtte fra

GADEIDRÆT
NATIONAL PLATFORM FOR GADEIDRÆT

NORDEA FONDEN

RULLESPORT
DANMARK

Til alle jer nye skateboardere der bliver en del af skateboardfamilien

Er du blevet bidt? Find en skateboardskole i nærheden af dig på

www.skateboardskoler.dk