

Wie man am besten das Skaten übt:

6 Skater-Tipps, die wirklich funktionieren

-  **1. Superhelden tragen Schutzausrüstung beim Skaten!**

Schütz deinen Körper mit Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschonern sowie einem Helm. So hast du automatisch weniger Angst und fährst gelassener.
-  **2. Bist du eine Schnecke auf der Strecke?**

Dann such dir einen ruhigen Platz, der eben und gut asphaltiert ist. Geeignet sind auch breite Gehwege oder ein Supermarkt-Parkplatz außerhalb der Geschäftszeiten.
-  **3. Auf die Plätze, fertig, langsam!**

Lieber noch keine Freudensprünge! Mit langsamen Bewegungen und schräg gestellten Skates stehst du am einfachsten auf.
-  **4. Dein Raketentreibstoff:**

der richtige Bewegungsablauf. Stell dich etwas nach vorne gebeugt hinter deinen Skaterheld und geh leicht in die Knie. Halt dich an deinem Skaterheld fest und schieb ihn langsam nach vorne, indem du deine Füße abwechselnd links und rechts nach vorne rollen/ gleiten lässt.
-  **5. Bevor du deine PS auf die Straße**

Bremsen üben! Probiere verschiedene Techniken wie Knie zusammendrücken oder Bremsen mit dem hinteren Stopper. Teste, welches dein sichereres Bein ist. Auch das Bremsen fällt leichter mit deinem Skaterheld, später übst du ohne ihn.
-  **6. Neues Terrain**

Deine nächsten Schritte sind das kontrollierte Training von Steigungen, Abfahrten, unebenen Strecken (z. B. Kopfsteinpflaster), Vollbremsungen und sonstigen Gefahrensituationen. Probiere es erst mit deinem Skaterheld, dann ohne ihn.