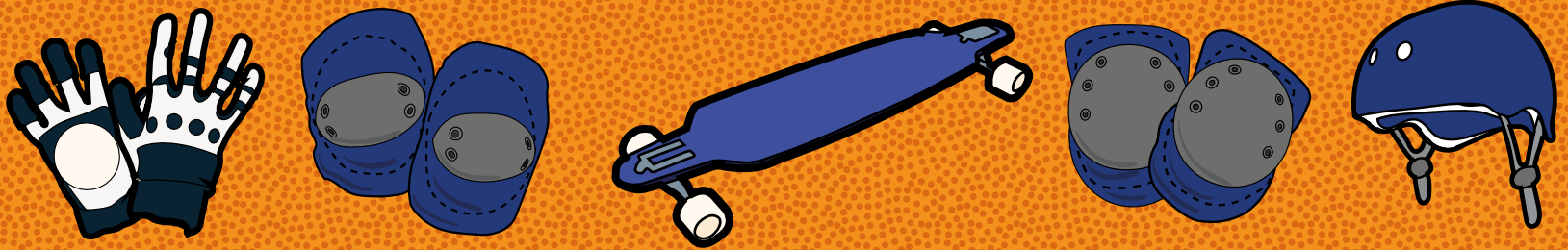


Longboard fahren – ein Trend im Check

Bestimmt habt ihr die Bretter auch schon auf der Straße gesehen, oder fahrt sogar selbst eins. Wir sagen, woher der Trend kommt und wie ihr euch sicher auf den Boards fortbewegt.



WER HAT'S ERFUNDEN?

Ende der 50er Jahre suchten die Surfer in Kalifornien nach einer neuen Freizeitbeschäftigung für Windflauten und einem bequemen Fortbewegungsmittel. Irgendwann kamen sie auf die Idee, Surfbretter einfach mit Rollen zu versehen und damit war das Longboard geboren. Um auch kleine Tricks fahren zu können, fingen die Surfer an, etwas kleinere Bretter zu verwenden.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZUM SKATEBOARD?

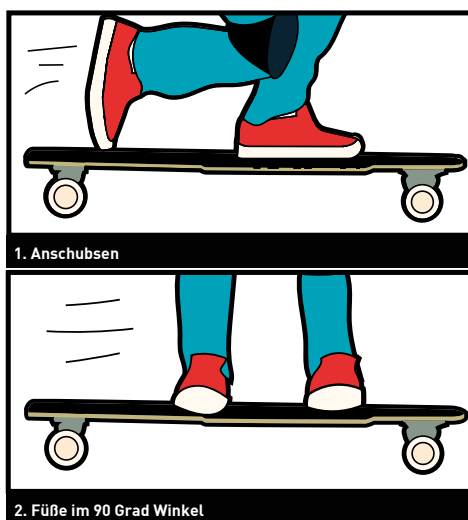
Ein Longboard ist etwas länger und sperriger als ein Skateboard. Das hat den Vorteil, dass man nicht so schnell das Gleichgewicht verliert. Auch die Achsen (und damit die Räder) sind größer und flexibler und lassen den Fahrer leichter über kleinere Unebenheiten oder Kopfsteinpflaster gleiten. Longboarden ist auch nicht so anstrengend wie Skateboard fahren, weil man nicht so oft Anschieben („pushen“) muss – ideal also für längere Strecken. Generell gilt: Je länger das Board, desto bequemer die Fahrt.

WIE FAHRE ICH SICHER?

Ob auf dem Schulweg oder beim Spazierfahren – die richtige Schutzkleidung ist beim Longboarden wichtig. Gerade Anfänger sollten Helm, Knie- Ellbogen- und Handgelenkschützer tragen. Denn mit dem Longboard lässt sich eine höhere Geschwindigkeit erreichen als mit dem Skateboard. Deshalb ist es besonders wichtig, seine Grenzen zu kennen und nicht über seine Verhältnisse zu fahren. Fahren dürft ihr in Deutschland mit dem Board übrigens nicht auf der Straße, sondern nur auf dem Gehweg. Wer Fußgänger überholt sollte am besten absteigen. Die Kugellager eures Boards solltet ihr regelmäßig reinigen und ölen – das könnt ihr auch in jedem guten Fachgeschäft machen lassen.

KANN DAS JEDER LERNEN?

Longboarden kann mit etwas Übung jeder! Anfänger versuchen am besten, gerade Strecken zu fahren, so gewöhnen sie sich daran Gleichgewicht zu halten. Einfach einen Fuß auf das Board setzen und mit dem anderen Fuß abstoßen. Dann **beide Füße im 90 Grad Winkel** zur Fahrtrichtung auf das Board stellen. Falls sich das ungewohnt anfühlt und du nicht sofort über eine Verteilung deines Körpergewichts gut lenken kannst, stehst du falsch herum auf dem Brett. Versuche es einfach anders herum, du wirst sofort merken, welche Position die richtige für dich ist.

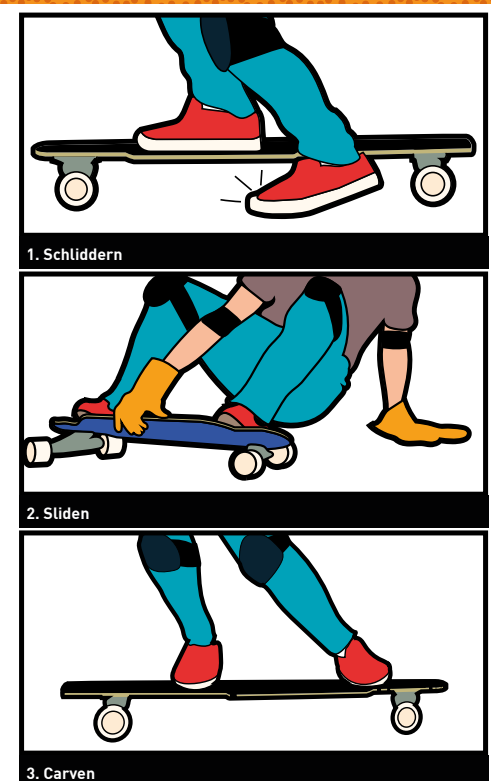


WAS KOSTET EIN LONGBOARD?

Wer sich ein Longboard anschaffen will, sollte zu einem Fachhändler gehen. Die günstigen Modelle, die in den meisten Kaufhäusern angeboten werden, sind meist nur längere Bretter mit einfachen Skateboardachsen darunter. 150 bis 200 Euro sollte euch das Board also wert sein – das ihr dann auch in der Regel viele Jahre fahren könnt.

WIE BREMSE ICH MIT DEM LONGBOARD?

Für den Anfang kannst du einfach den hinteren Fuß über den Asphalt „**schliddern**“ lassen – dabei leiden allerdings deine Schuhsohlen. Mit ein bisschen Übung bieten sich bessere Möglichkeiten: Beim „**Sliden**“ versuchst du, den Schwerpunkt so tief wie möglich zu legen, indem du in die Knie geht und dann das Board quer zur Fahrtrichtung stellst. Das Gleichgewicht hältst du dabei, indem du dich mit geeigneten Handschuhen auf der Straße abstützt oder an die Boardkante greifst. Das „**Carven**“ kennst du vielleicht vom Skifahren oder Snowboarden: Dabei versuchst du gezielt, durch eng gefahrene Kurven („Turns“) die Geschwindigkeit zu drosseln. Je enger du die Kurven fährst, umso geringer wird die Geschwindigkeit.



ÜBRIGENS ...

Sicherheit sollte natürlich nicht nur auf dem Longboard an erster Stelle stehen. Auch wenn ihr mit Rollerblades oder Skateboard unterwegs seid gilt: Möglichst bei Tageslicht fahren. Denn anders als das Fahrrad haben Rollbretter und Co. keine eigene Lichtquelle und ihr werdet leicht übersehen. Wenn ihr doch bei Dunkelheit fahrt: Unbedingt reflektierende Kleidung tragen! und bei Regen, Nässe und Schnee: runter von den Rollen! Gut zu wissen ist auch, dass ihr bei Schulsportveranstaltungen per Gesetz Helm, Knie- und Ellenbogenschützer tragen müsst.

Dieser Artikel entstand in Kooperation mit der Unfallkasse NRW