



SKATEBOARDING



1. Verwende folgende Sicherheitsausrüstung und wisse, warum sie beim Skateboarden getragen werden sollte: Helm, Ellbogenschützer, Knieschützer, Skateschuhe mit hohem Schaft, Handschuhe mit Handgelenkstütze.
2. Benenne alle Bestandteile eines Skateboards.
3. Zerlege ein Skateboard vollständig und baue es wieder zusammen, setze die Lager und die Radmuttern zusammen, Schwenkmuttern der Achsen auf die richtige Spannung einstellen.
4. Demonstriere acht Skateboard Tricks, die einige der folgenden beinhalten. Zeige sie der Person, die das Leistungsabzeichen abnimmt. Fünf Tricks sollten auf einer Skateboard Rampe vorgeführt werden.
 - Tick Tack – von einem stehenden Start bis zu einem Minimum von 10m auf ebenem Boden.
 - Ollie – Minimum 10cm
 - Rail Slide – Minimum 1m
 - Drop In – von einer 2-3m hohen Rampe
 - Gurreo Slide
 - 4-Wheel Look Up
 - Pump on a ramp up to the Coping
 - Acid Drop
 - Kick Flip
 - Ollie up a Gatter
 - Front Back Side Grind
 - Carve
 - Pump

