



Projektarbeit 9. Schuljahr

# Longboard und seine Tricks

Isabelle Zeller  
Volksschule Lenk  
16. Mai 2016  
Herr René Müller

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Ziele.....	4
Meine Arbeitsschritte bis zum Ziel .....	5
Mein Longboard.....	6
Drop in Shop.....	7
Geschichte des Longboards .....	8
Aufbau eines Longbords.....	9
Die Bretter .....	9
Downhill .....	9
Freeride .....	9
Carving .....	9
Cruising .....	10
Slalom.....	10
Achsmontage.....	10
Griptape.....	11
Die Achsen .....	11
Hangerflip / Bushings .....	12
Longboardrollen.....	12
Härte.....	13
Grösse .....	13
Hub / Bearing-Seat .....	13
Kugellager / Riserpads / Montagesatz .....	14
Riserpads .....	14
Montagesatz .....	15
Meine gelernten 10 Tricks .....	16
Varianten .....	17
Slalomboard .....	17
Shortboard /Min.i- Longboard .....	17
Gute Marken und deren Beschreibung.....	18
Umfrage.....	20
Umfrage Auswertung.....	21
Fazit der Umfrage.....	22
Film drehen.....	23
Film schneiden .....	23
Mein Fazit der Arbeit .....	23

Danksagung .....	24
Planung .....	25
Arbeitsjournal.....	26
Abbildungsverzeichnis.....	28
Literaturverzeichnis .....	28

## Vorwort

Ich bin auf die Idee mit dem Film über das Longboard und seine Tricks gekommen, weil ich mir im Sommer 2015 ein Longboard gekauft habe. Und so habe ich mir schon Gedanken gemacht, was ich für ein Projekt machen will. Meine Eltern haben mich auch sehr bei der Auswahl des Projekts unterstützt. Meine Mutter sagte, ich habe doch erst gerade ein Longboard gekauft und dies könnte doch etwas für meine Projektarbeit sein. Nach diesem Ratschlag überlegte ich mir die Idee noch bis ins Detail.

## Ziele

- 1) Ich will 10 Tricks lernen und darüber einen Film gestalten
- 2) Ich will mehr über die Geschichte des Longboards erfahren
- 3) Ich will eine Umfrage über die Beliebtheit und Bekanntheit von Longboard machen



Abbildung 1 Mein Longboard

## Meine Arbeitsschritte bis zum Ziel

Meine Arbeitsschritte waren:

Ich überlegte mir sehr lange, welches Projekt ich machen will. Meine Eltern haben mich sehr unterstützt bei meiner Auswahl. Als ich dann endlich mein Projekt ausgesucht hatte, musste es nur noch ausgearbeitet werden. Ich wusste nicht genau, was ich machen soll, weil ich zuerst nur den Oberbegriff „Longboard“ hatte. Ich überlegte mir lange, was ich mit meinem Longboard machen könnte. Da kam mir die Idee mit den 10 Tricks.

Und so ging alles los:

Die Grobplanung war für mich persönlich nicht so schwierig, aber eine Schwierigkeit war, alles gut einzuteilen. Dann kamen die Feinplanung und die Tricks daran. Ich suchte im Internet nach Tricks, die für mich nicht schwer nachzumachen sind. Als ich dann die Tricks hatte, kam die Dokumentation.

Ich begann mit dem Vorwort und nachher fing ich richtig an mit der Dokumentation. Ich habe mir das viel leichter vorgestellt, als es sich herausstellte. Ich fand auch nicht immer die besten Worte.

Meine Tricks, die ich mir ausgesucht habe, waren nicht die einfachsten, aber es gab keine einfacheren. Nach dem ersten Üben konnte ich schon 4 Tricks. Leider kam mir der Schnee zu früh und ich konnte lange nicht an den Tricks üben. In dieser Zeit konnte ich aber viel an der Dokumentation schreiben.



*Abbildung 2 Mein Longboard von unten*

## Mein Longboard

Mein Longboard habe ich seit Sommer 2015. Ich hatte schon länger Interesse an einem Longboard. Aber ich wusste nie, wo ich eines kaufen könnte. Einmal sagte ich am Tisch, ich möchte mir ein Longboard kaufen. Weil meine Eltern nicht wussten, was ein Longboard ist, musste ich ihnen zuerst ein Foto zeigen. Sie sagten zwar ja, aber ich müsse es selber bezahlen. Und dann kam mir in den Sinn, dass unser Nachbar vielleicht weiss, wo ich eines kaufen könnte und wie viel dies kosten würde. Ich fragte ihn und er sagte, dass man verschiedene Longboards in den Preisklassen von 100-300 Fr. haben kann. Er sagte mir auch, dass es in Thun einen Laden gäbe, der Longboards verkauft. Also fuhr ich nach Thun in diesen Laden und liess mir ein bisschen über die Longboards beraten, wie es aufgebaut ist und auch über die Geschichte. Ich musste mir schliesslich noch überlegen, ob ich mir ein Longboard für Fr. 300.- leisten kann. Da ich im Sommer jemandem, die nur am Wochenende an die Lenk kommen, zu den Blumen schaute und zudem im Sommer noch zwei Wochen zwei Hunde hütete, hatte ich das Geld zusammen. Ich fuhr nochmals nach Thun und kaufte mir das Longboard.

Wenn man mich kennt, dann weiss man, dass ich immer alles sofort ausprobieren muss. Also, als ich wieder zuhause war, probierte ich es sofort aus.



Abbildung 3 Mein Körperschutz

## Drop in Shop

Im Drop in Shop habe ich mein Longboard gekauft. Der Drop in Shop ist ein vielseitiger Laden mit Snowboard, Skateboard, Longboard und Kleider. Was ich dort super fand, war, dass man sofort nette Beratung hatte. Sie waren nicht aufsässig, das heisst, sie wollten mir nichts aufdrängen, sondern waren einfach sehr kundenfreundlich. Ich hatte sie anfangs gefragt, was so hinter dem Namen „Longboard“ stecke, weil ich wirklich nichts darüber wusste. Sie erzählten mir das wichtigste über die Geschichte der Longboards und über den Zusammenhang von Longboard und Skateboard. Beim zweiten Mal, als ich hingegangen war, durfte ich zwei Longboards testen, eines mit einer höheren Achse und eines mit einer tieferen Achse. Beide hatten noch etwas anderes an der Steuerung, aber ich weiss nicht mehr was. Als ich wieder im Laden war, haben sie mich gefragt, welches mir am besten gepasst hat. Ich hatte mich schon entschieden, aber sie gaben mir noch einen andern Vorschlag, eine Mischung von den beiden Longboards. Es war eines aus Bambusholz. Das Bambusholz ist eigentlich nicht so belastbar, aber mit der harten Schale hält es viel aus. Sie sagten, das Board könnte manchmal ein bisschen knacksen, weil das Bambusholz inwendig bricht und dadurch noch weicher wird.



Abbildung 4 Drop in Logo ([https://www.google.ch/?gws\\_rd=ssl](https://www.google.ch/?gws_rd=ssl))

## Geschichte des Longboards

Die Longboards sind Vorgänger des Skateboards und können 90-150 cm lang sein, aber manche können auch 210 cm lang sein. Die Achsen sind dementsprechend gross und mit einem erweiterten Achsenabstand ermöglichen sie so eine bessere Fahrstabilität bei höheren Geschwindigkeiten. Longboards sind in der Vergangenheit fast in Vergessenheit geraten. In den letzten Jahren sind die Longboards wieder zurückgekehrt. Sie haben in der USA, Kanada und der Schweiz hohe Zuwachsraten. In Europa wurde diese Sportart stark gefördert und es entwickelten sich einzelne Disziplinen, so z.B. Downhill. Grosse Popularität genoss der Sport vor allem in Frankreich, der Schweiz und teilweise in Deutschland. Es kehrte wieder in die Staaten und nach Kanada zurück und wurde dort noch beliebter als in Europa. Die ersten Longboardfirmen machten Events und die Sieger bekamen neue Produkte oder Preisgelder. Im Jahre 1998 war „Downhill stand-up skateboarding“ eine Teilnehmerdisziplin bei den X-Games. Die Teilnehmer schützen sich durch Helme, die ihr Gesicht komplett bedecken (Fullface) und durch resistente Lederanzüge. Ausserdem wurden die Seiten der Strassen mit Heuballen versehen, um schwere Verletzungen zu vermeiden. Irgendwann wurden die Bretter gekürzt und es kamen immer mehr Tricks dazu.



Abbildung 5 Fullface Helm ([https://www.google.ch/?gws\\_rd=ssl](https://www.google.ch/?gws_rd=ssl))



## Aufbau eines Longbords

Das Longboard besteht eigentlich aus einem Brett, vier Rädern und zwei Achsen. Aber das stimmt nicht ganz, denn es steckt viel mehr Arbeit dahinter.

### Die Bretter

Die Bretter bestehen meistens aus kanadischem Ahornholz oder Bambus. Die zwei Arten werden oft mit Fiberglas, Epoxydharz überzogen. In den letzten Jahren werden auch öfter Esche-, Pappel- und Lindenholz benutzt. Wie man sicher sieht, haben die Longboards verschiedene Brettformen und Grössen.

### Downhill

Im Bereich des Downhillskatens werden Geschwindigkeiten von bis zu 100 km/h und mehr erreicht. Die meisten Achsen tendieren dazu, ab ca. 50 km/h zu schlingern (wobbeln). Deshalb haben die meisten Downhillboards, durch den sogenannten Drop, einen tieferen Standpunkt, als andere Boards, wodurch das Wobbeln verhindert wird. Durch den tiefer liegenden Schwerpunkt wird ausserdem die Kurvenlage verbessert.

### Freeride

In den letzten Jahren wurde das Freeride-Longboarding zur äusserst populären Disziplin. Freeride-Decks sind ähnlich wie Downhill-Boards auf Speed ausgelegt. Allerdings lassen sich auch Modelle mit leichtem Flex finden. Die meisten Freeride-Decks sind Twin-Tip-Decks, also symmetrisch, damit es kein klar definiertes Hinten und Vorne gibt, was bei vielen Slides von Vorteil ist. Mein Longboard ist auch aus dieser Sorte.

### Carving

Beim Carven steht nicht das Erreichen der höchstmöglichen Geschwindigkeit im Vordergrund, sondern eher das Fahren möglichst tiefer Turns im Gefälle. Carving-Decks sind meistens etwas flexibler. Ausserdem sind häufig Segmente über den Rollen ausgespart oder gar nicht erst vorhanden (Cutouts), um das Berühren von Brett und Rollen (Wheelbite) und das damit verbundene plötzliche Stoppen zu verhindern. Carving Decks sind häufig mit positiver Vorspannung – dem Camber – ausgestattet.

Das Deck ist dabei leicht nach oben gewölbt, was den Flex unterstützt und für bessere Schwungeinleitung sorgt.

### Cruising

Cruiserboards ähneln im Prinzip am ehesten verlängerten Skateboards, da sie meist ein Tail aufweisen und teils auch mit einer Nose ausgestattet sind. Auch Ollies und Airs sind mit Decks in eingeschränktem Rahmen möglich. Ausserdem wurde das klassische Pintail-Shape, als beliebtes Shape<sup>1</sup> für Cruisingboards.

### Slalom

Slalomboards sind etwas verkürzt und weisen in der Regel eine Länge von 60-90 cm auf, weshalb sceneintern häufig diskutiert wird, ob man sie zu den Longboards zählen soll oder nicht. Gerade bei Fahrern, die nur gelegentlich mit dem Board unterwegs sind, ist das Slalomboard durch seine Wendigkeit und transportfreundlichere Grösse sehr beliebt.

### Achsmontage

Es gibt im Wesentlichen vier verschiedene Möglichkeiten, die Achse am Longboard zu befestigen:

- 1) „Top Mount“ bezeichnet dabei den Standard – die Montage von unten.
- 2) Beim „Drop-Through/Dropmount“ wird die Achse von oben am Brett montiert, was den Schwerpunkt verlagert und das Lenkverhalten verändert.
- 3) Longboards mit „Dropped/Lowered“-Montage haben einen nach unten gewanderten Schwerpunkt, was sie bei höheren Geschwindigkeiten stabiler macht.
- 4) „Doubledrop“ bezeichnet die seltenere Kombination von „Drop-Through/Dropmount“ und „Dropped/Lowered“.

Ausserdem ist dabei die Möglichkeit der Montage mit „Flush Cuts“ grösser. Dabei ist der Bereich der Achsen leicht ausgefräst, sodass die Achse nicht direkt von unten montiert wird, sondern etwas weiter im Deck sitzt. Dies sorgt für einen guten Kompromiss zwischen Top-Mount und Drop-Through, allerdings sind vorgefertigte Flush-Cuts eher selten, da diese Fräsungen genau zur Basisplatte der Achse passen müssen.

---

<sup>1</sup> Form

### Griptape

Es gibt Bretter mit aufgesprühtem Griptape und normalem Griptape. Das Griptape ist selbstklebend und muss einfach auf die Oberseite des Decks geklebt werden. Überstehende Reste können einfach mit einem Teppichmesser (Cutter) abgeschnitten werden. Bei den Griptapes gibt es verschiedene Farben und Körnungen.

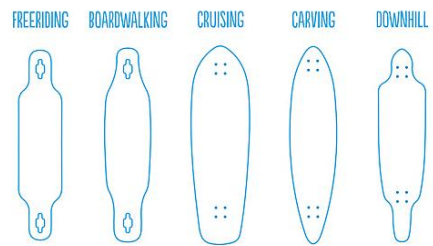


Abbildung 6 Die verschiedenen Longboardformen  
<https://www.skatedeluxe.com/blog/de/alles-uber-boards/longboarding/longboard-wissen-longboarding-wiki/>

### Die Achsen

Die meisten Longboard-Achsen haben eine andere Achsgeometrie, als Skateboard-Achsen. Man nennt dieses Design, bei dem der King-Pin schräg in der Achse sitzt und der King-Pin nach aussen zeigt „Reverse King-Pin Achsen“. Diese sind wesentlich lenkfreudiger als gewöhnliche „Standard King-Pin Achsen“.



Abbildung 7 Die verschiedenen Achsenarten  
<https://www.skatedeluxe.com/blog/de/alles-uber-boards/longboarding/longboard-wissen-longboarding-wiki/>

Allerdings werden bei Retro- und Cruiser-Boards häufig auch „Standard King-Pin-Achsen“ auf Grund der Nähe zum Skateboarding gefahren. Ausserdem fahren einige Freeride und Downhill Longboarder, auf Grund der geringen Höhe der Achse und deren Trägheit, ebenfalls Standard King-Pin Achsen.

Bei der Auswahl der Achsen sollte man auf die Breite des Decks achten. Allgemein kann man sagen, dass die Position der Kugellager an der Aussenseite des Decks liegen sollte. Natürlich wird dies in den seltensten Fällen genau passen, daher sollte man lieber etwas breiter als zu kurz wählen. Natürlich sind schmalere Achsen wendiger, deshalb sollte man aber Riserpads verwenden, um Wheelbites zu vermeiden. Breitere Achsen hingegen bieten mehr Stabilität.

Ein weiteres wichtiges Merkmal ist der Basisplatten-Pivot-Winkel. Hohe Winkel wie beispielsweise  $50^\circ$  sind für viele Turns gut geeignet und niedrige Winkel wie  $42^\circ$  eher für Speed.

### Hangerflip / Bushings

Einige Tuningmöglichkeiten bestehen beispielsweise im Anziehen oder Lockern des Kingpins, verschiedenen Lenkgummis, die in diversen Härten erhältlich sind, und das bei einigen Herstellern mögliche Flippen des Hangers, was die Achse etwas tiefer und Träger werden lässt.

Gerade im Bereich des Downhillskatens sollte man darauf achten, dass die hintere Achse härter eingestellt ist als die vordere Achse.

Die Bushings sind die Lenkgummis in den Achsen. Dabei wird für jede Achse ein oberer und ein unterer Lenkgummi benötigt. Konisch zulaufende (Cone) Bushings bieten mehr Lenkfähigkeit. Flache Bushings (Barrel) machen die Achse träger. Ausserdem sind da noch EliMin.ator und Chubby Bushings, die die Achse ab einem bestimmten Punkt blockieren, was beim Freeride und Downhill von Vorteil sein kann. Jede Achse wird mit zwei Lenkgummis bestückt, dem oberen, der Strasse zugewandtem Bushing (Top Bushing) und dem unteren, dem Board zugewandtem Bushing (Bottom Bushing).

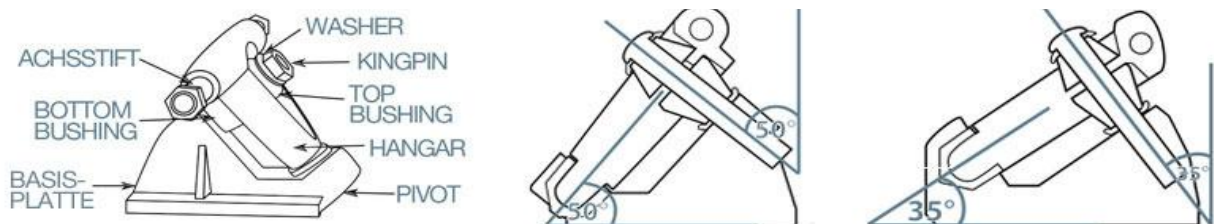


Abbildung 8 die Beschriftung der Achsen

<https://www.skatedeluxe.com/blog/de/alles-uber-boards/longboarding/longboard-wissen-longboarding-wiki/>

### Longboardrollen

Die Rollen (Wheels) bestehen aus Polyurethan und besitzen verschiedene Durchmesser, Breiten und Härten, die in A angegeben werden. Bei der Auswahl der Wheels müssen immer gewisse Kompromisse in Sachen Grip, Traktion, Slidefähigkeit und Laufruhe eingegangen werden. Dabei sollen folgende Erklärungen helfen, das am besten geeignete Setup zu finden.



Abbildung 9 Rollen

<https://www.skatedeluxe.com/blog/de/alles-uber-boards/longboarding/longboard-wissen-longboarding-wiki/>

### Härte

Weichere Wheels bringen mehr Kontrolle auf die Strasse, neigen aber dazu, unkontrolliert zu sliden, da sie während des Slides immer wieder Grip fassen. Ausserdem nutzen sie sich schneller ab, da die Reibung zwischen Strasse und Wheel höher ist, was sie etwas langsamer macht als härtere. Härtere Wheels sliden besser, kontrollierter und vorhersehbarer und laufen auf Grund der geringeren Reibung schneller. Jedoch haben sie weniger Grip als weichere Rollen und dämpfen Strassenunebenheiten nicht so gut ab, wie es bei den weicheren der Fall ist. Ausserdem sollte bei der Härte der Wheels auf das Körpergewicht geachtet werden. Je schwerer man ist, desto härter sollten die Rollen sein.

### Grösse

Auch der Durchmesser beeinflusst das Fahrverhalten. Kleinere Rollen beschleunigen besser und lassen sich ebenso leichter bremsen, laufen jedoch dafür unruhiger und die Kugellager erhitzen sich schneller.

Grosse Rollen bleiben bei hohen Geschwindigkeiten stabiler und die Kugellager erhitzen sich weniger. Bei der Auswahl des Durchmessers sollte man sich auch Gedanken über die Höhe des Brettes machen, da es zum Berühren von Deck und Rolle (Wheelbite) kommen kann.

Breite Rollen haben eine höhere Reibung, was diese etwas weniger schnell macht als schmalere Wheels, wobei dieser Faktor nicht so gravierend ist wie der, der Härte. Breitere Rollen laufen ruhiger und grippiger, sliden dafür etwas schlechter als schmalere. Umso grösser die Rolle, desto höher ist die Endgeschwindigkeit und desto länger braucht sie zum Abbremsen. Kleinere Rollen beschleunigen schneller und lassen sich leichter sliden, sind aber auf rauen Untergründen unruhiger als grössere Rollen.

### Hub / Bearing-Seat

Eine weitere wichtige Rolle spielt der Hub des Wheels. Der Hub bezeichnet die Stelle im Wheel, an der die Kugellager sitzen, also den Kern. Dabei unterscheidet man in Centerset, Sideset und Offset. Sideset-Rollen sliden am leichtesten und verformen sich am ehesten kegelförmig.

Centerset-Rollen verformen sich am wenigsten kegelförmig. Offset-Rollen bieten den besten Kompromiss aus diesen beiden Formen. Allgemein kann man sagen, dass die Rollen sich da abnutzen, wo die Lagersitze sind.

Auch die Kanten des Wheels spielen eine Rolle für die Fahreigenschaften. Scharfe und gerade Seiten bewirken schnelle Slides. Harte Kanten bieten einen mehr Grip und weiche Kanten demnach weniger. Runde Kanten slideten vorhersehbarer und um einiges kontrollierter, als sehr dünne Kanten und helfen einen dabei leichter in die normale Bewegung zurückzukehren.

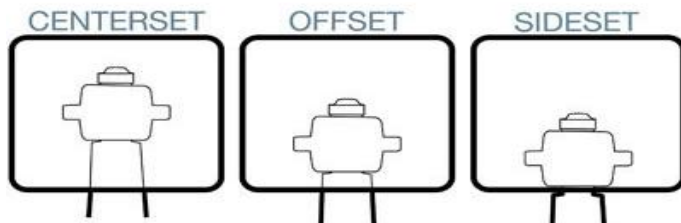


Abbildung 10 Die verschiedenen Tiefen der Kugellager

<https://www.skatedeluxe.com/blog/de/alles-uber-boards/longboarding/longboard-wissen-longboarding-wiki/>

### Kugellager / Riserpads / Montagesatz

Für Longboards können sämtliche üblichen Skateboard-Kugellager benutzt werden. Man sollte darauf achten, dass die Kugellager von guter Qualität sind, um eine hohe Haltbarkeit zu gewährleisten. Jede Rolle wird mit 2 Kugellagern bestückt und man sollte unbedingt Spacer verwenden, um ein Zusammendrücken der Kugellager und die Beschädigung des Wheelkerns zu vermeiden. Besonders zu empfehlen sind Keramik-Kugellager auf Grund hoher Hitzebeständigkeit und der Resistenz gegen Wasser. Ausserdem sollte man darauf achten, ob eine Achse mit 8 mm oder 10 mm Achsstift-Durchmesser gefahren wird, da die meisten Kugellager für 8 mm Achsstifte gemacht sind und es deshalb spezielle Kugellager für 10 mm Achsstifte braucht. Dazu ist anzumerken, dass 8 mm der Standard ist und Achsen mit 10 mm Achsstift speziell gekennzeichnet werden.



Abbildung 11 Kugellager

<https://www.skatedeluxe.com/blog/de/alles-uber-boards/longboarding/longboard-wissen-longboarding-wiki/>

### Riserpads

Riserpads bestehen entweder aus Gummi oder Plastik und sind in verschiedenen Höhen und Härten erhältlich. Sie fangen Stöße ab und erhöhen den Abstand zwischen dem Deck und den Rollen. Diese Erhöhung des Abstands zwischen Rollen und Deck können da besonders helfen, wenn man Probleme mit Wheelbites haben sollte. Jedoch sollte man darauf achten, dass das Brett nicht zu hoch „riserst“, da das



Abbildung 12 Riserpads

<https://www.skatedeluxe.com/blog/de/alles-uber-boards/longboarding/longboard-wissen-longboarding-wiki/>

Pushen sonst unangenehm werden könnte, da man das Standbein bei jedem Push stärker anwinkeln muss. Weiterhin gibt es Winkelpads (Keile), mit denen das Lenkverhalten auf Grund der Veränderung des Winkels, mit der die Achse am Board befestigt ist, verändert werden kann. Wenn man die Keile so anbringt, dass die Achse weiter nach vorn gerichtet wird, erhöht sich die Lenkfreudigkeit. Wenn die Keile so angebracht sind, dass die Achse weiter nach innen gerichtet wird, wird die Achse Träger.

### Montagesatz

Der Montagesatz ist ein unerlässliches Bauteil zur Montage eines Longboards. Er hält zusammen, was zusammen gehört. Montagesätze verbinden die Achsen mit dem Deck und bilden somit einen sicherheitsrelevanten Bestandteil eines jeden Skate- oder Longboards. Daher verfügen Montagesätze über selbstsichernde Muttern, die ein selbstständiges Lösen bei Vibrationen oder Zugkräften verhindern. Dennoch sollte man nach der ersten Rollrunde wiederholend überprüfen, ob alle Schrauben noch fest verbunden sind. Es kann sein, dass man hier noch mal festziehen muss. Dann sollte aber alles fest und sicher bleiben.



Abbildung 13 Montagesatz

<https://www.skatedeluxe.com/blog/de/alles-uber-boards/longboarding/longboard->

Montagesätze sind in verschiedenen Längen und zwei verschiedenen Formen erhältlich. Bei den Formen unterscheidet man zwischen Montagesätzen mit Senkkopfschrauben und Linsenköpfschrauben. Senkkopf-Schrauben werden bei Longboards eingesetzt, die Topmount montiert werden und aus Holz bestehen. Der Schraubenkopf zieht sich hierbei mit in das Material ein und steht somit nicht über. Dadurch wird ein angenehmeres Gefühl auf dem Board ermöglicht.

Linsenkopf-Schrauben werden bei Drop-Trough-Decks eingesetzt. Sie liegen auf dem Material auf und ziehen sich nicht ein. Daher werden sie auch, zur Schonung des Materials, bei Foamcore-Longboards eingesetzt. Um die richtige Länge für den Montagesatz zu ermitteln, müssen folgende Werte addiert werden:

- Deckdicke und • Shock- / Riser-Pad

(skatedeluxe.ch, 2015)

## Meine gelernten 10 Tricks

- 1) Slalom fahren  
Auf den ersten Trick bin ich gekommen, weil er der einfachste war. Ich musste den nicht mehr gross üben. Mein Longboard ist eigentlich nicht ein Slalombord, aber man kann damit auch gut Slalom fahren.
- 2) Auf dem Board im Fahren hin- und herlaufen
- 3) Während dem Slalomfahren auf dem Board hin- und herlaufen
- 4) Neben dem Board herlaufen und darauf springen. Das tönt einfach, aber es ist gar nicht so einfach. Man muss schauen, dass man nicht am falschen Ort darauf springt, sonst rutscht das Board nach hinten oder nach vorne.
- 5) Auf dem Board sitzen und dann langsam aufstehen und auf einem Bein stehen.
- 6) Mit den Füßen unters Board und dann aufspringen und darauf landen
- 7) Auf den hinteren Rädern (Manual) fahren. Den Trick finde ich persönlich sehr schwer, weil wenn man zu viel Druck gibt, dann kann das Longboard wegrutschen.
- 8) Auf den vorderen Rädern (Nous Manual) fahren
- 9) Seiten des Boards wechseln, ohne den Boden zu berühren (Shuvit)
- 10) Abfahrt



## Varianten

### Slalomboard

Die Slalomboard sind meistens 60 bis 90 cm lang. Die längeren Boards werden schon Longboard genannt. Mit einem Slalomboard werden oft grössere Geschwindigkeiten erreicht als bei dem gewöhnlichen Freestyle-Skateboard. Slalom-Bretter erlauben durch Druck in den Kurven oder auf geraden Strassen durch kleine Bogen (pumpen) die Geschwindigkeit zu steigern.

Bei uns in der Schweiz hat sich eine grosse Slalomboardszene entwickelt. Die Slalomboards lassen sich schneller fahren als das normale Skateboard. Die Bretter werden oft als Ergänzung des öffentlichen Verkehrs benötigt. In der Schweiz hat sich die Slalom-Longboardindustrie entwickelt, was daran liegt, dass die Schweiz über viele Berge und Abhänge verfügt, was zum Downhill-Fahren sehr geeignetes Terrain bietet.



Abbildung 14 Slalomboard  
<https://www.skatedeluxe.com/blog/de/alles-uber-boards/longboarding/longboard-wissen-longboarding-wiki/>

### Shortboard /Min.i- Longboard

Beim Shortboard oder auch beim Mini Longboard handelt es sich um eine modifiziertes Skateboard-Deck, bei dem die Achsen möglichst weit draussen an gesetzt werden. Durch die Montage Longboardrollen erhält man so ein Longboardähnliches Gefühl beim Fahren. Gefährlich wird es dann, wenn die Rollen das Deck berühren.



Abbildung 15 Shortboard

<https://www.skatedeluxe.com/blog/de/alles-uber-boards/longboarding/longboard-wissen-longboarding-wiki/>



Abbildung 16 Pennyboard

<https://www.skatedeluxe.com/blog/de/alles-uber-boards/longboarding/longboard-wissen-longboarding-wiki/>

## Gute Marken und deren Beschreibung

### **Airflow**

Airflow stammt aus der Schweiz. Auch in Deutschland besitzt Airflow eine Verkaufsstelle und verkauft von dort in alle Ecken der Welt. Auch im Test überzeugt Airflow mit einzelnen Decks.

### **Aloha**

Hier erhält man klassische oder ausgefallene Longboards für jeden Fahrstil.

### **Arbor**

Arbor bietet seit vielen Jahren hochwertige Produkte an, die im Test durch Bestnoten überzeugen.

### **Atom**

Dieses Unternehmen bietet nicht nur hochwertige Longboards zum Kauf an, sondern verkauft auch Sicherheitskleidung oder Ersatzteile für das Atom Board.

### **Bustin**

Viele Leute schwören auf die Boards von Bustin

### **Dogtown**

Ambitionierte Skater oder Longboarder stehen auf Dogtown Board Blog.

### **Dregs**

Wenn man ein Longboard für den Fahrstil des Downhills sucht, dann ist dieses Unternehmen genau die richtige Adresse.

### **Dusters**

Das Unternehmen Dusters ist bereits seit über 25 Jahren im Geschäft.

### **Elixir**

Dies sind ausgefallene, aber nicht zu abgedrehte Longboards.

### **Flex Surfing**

Die Longboards von Flexsurfing sind nicht einfach klassische Longboards, wie sie bekannt sind. Der dänische Hersteller produziert flexible Boards, mit denen jede Menge aufregende Moves möglich sind.

### **Flying Wheels**

Ein passendes Longboard, welches zu nahezu jedem Fahrstil passt.

### **Fun Tomia**

Wer als Longboarder bisher noch nichts von der Marke FunTomia gehört hat, der steht damit nicht allein da. Allerdings handelt es sich bei dem Hersteller durchaus um einen Anbieter, bei dem sich ein zweiter Blick zu schenken lohnt.

### **Geco**

Wer sich ein wenig mit den Herstellern für Longboards auseinandersetzt, der stellt schnell fest, dass die bekanntesten Marken vor allem aus Australien und den USA stammen. Doch mit den GECOboards kommt nun eine Marke mit deutschem Hintergrund.

### **Globe**

Das Unternehmen Globe wurde im Jahre 1984 von zwei Skateboard-Profis gegründet, welche die Firma schnell an die Spitze der Skateboard-Branche brachte.

### **Gold Coast**

Wer genug von speziellen Designs hat und lieber die klassische Version besitzt, ist bei Gold Coast genau richtig.

### **Hammond**

Die Designs und der Spass an der Fahrt stehen bei Hammond ganz oben.

### **Hot Wheels**

Gut für Kinder, tolle Boards für den Nachwuchs.  
(einsteiger, 2016)

## Umfrage

- 1) Kennst du das Longboard? Wenn nicht, gehe zu Frage 6.
  
- 2) Hast du ein Longboard und was für eines?
  
  
- 3) Bist du schon mal gefahren?
  
  
- 4) Schätze, wie viel ein Longboard kostet.
  
  
- 5) Kreuze an, welches der Boards ist der kleine Bruder
  - Longboard
  - Skaeteboard
  - Snowboard
  
- 6) Kannst du dir etwas vorstellen?

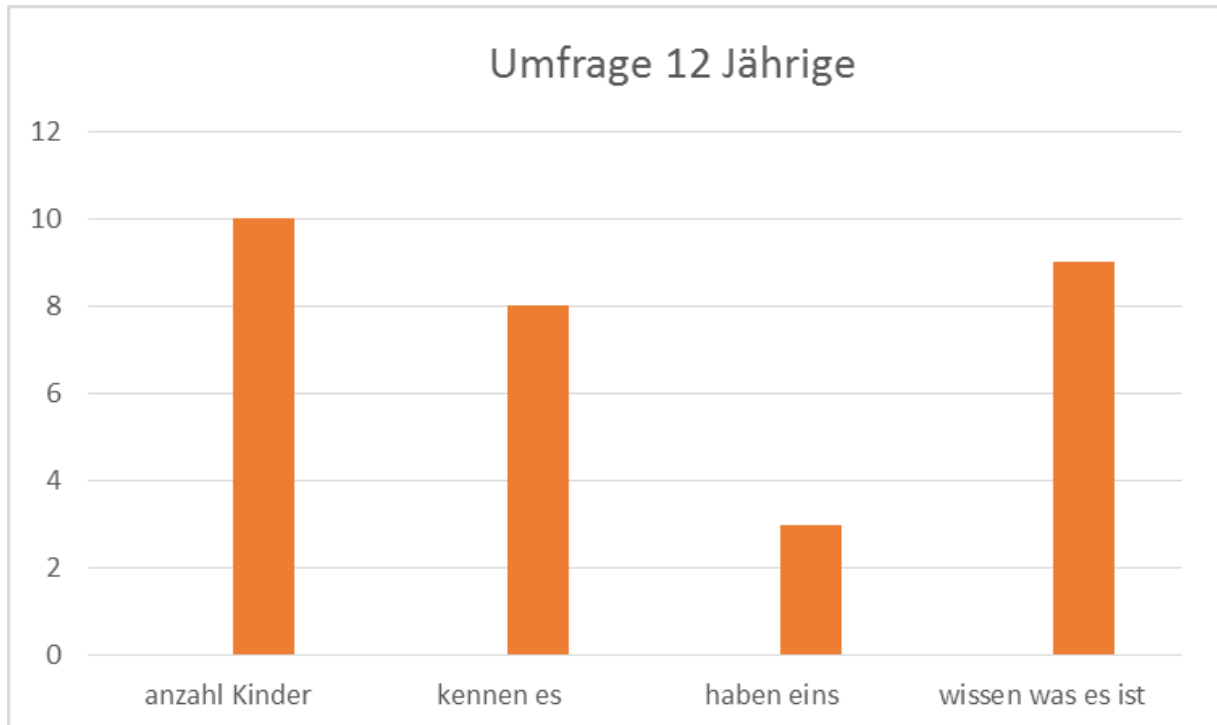
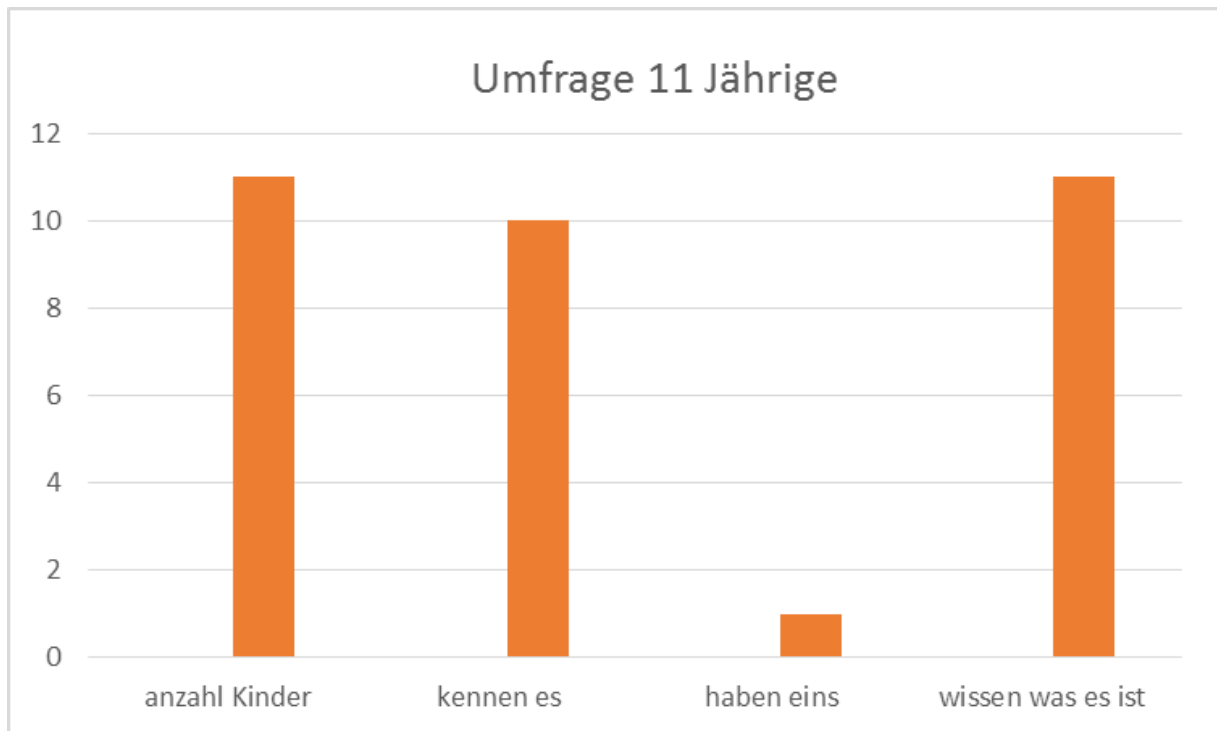
---

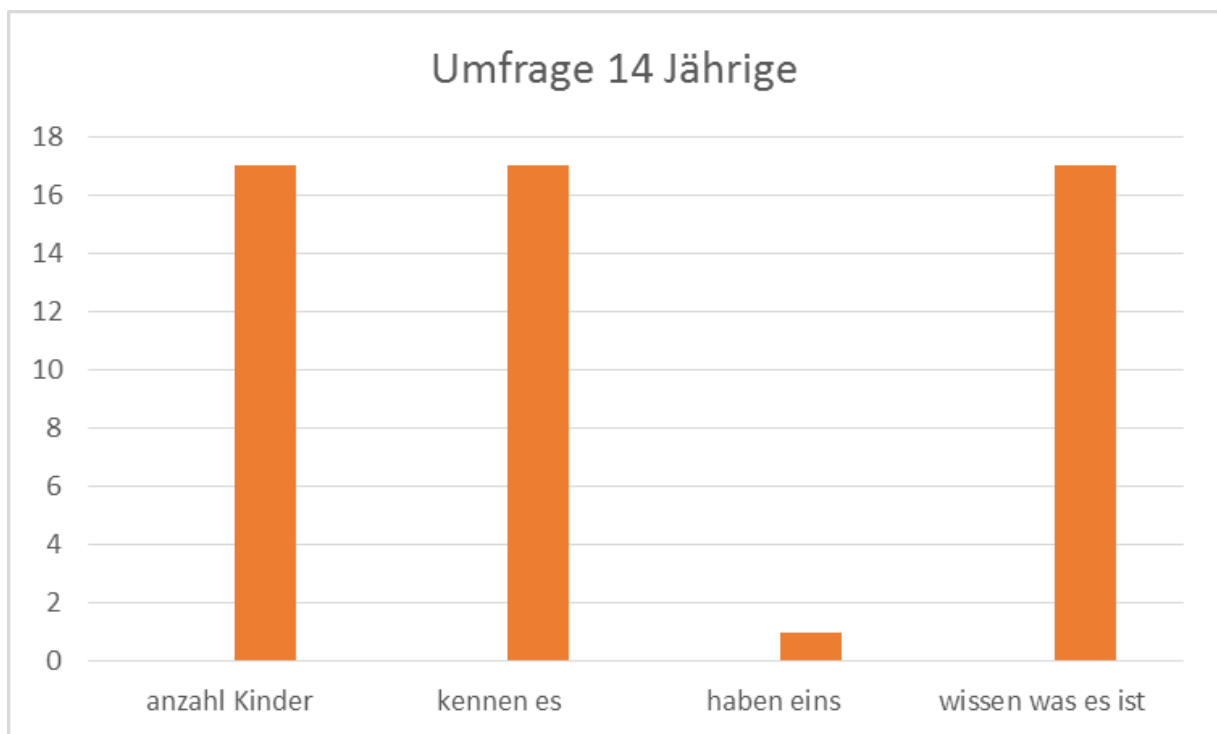
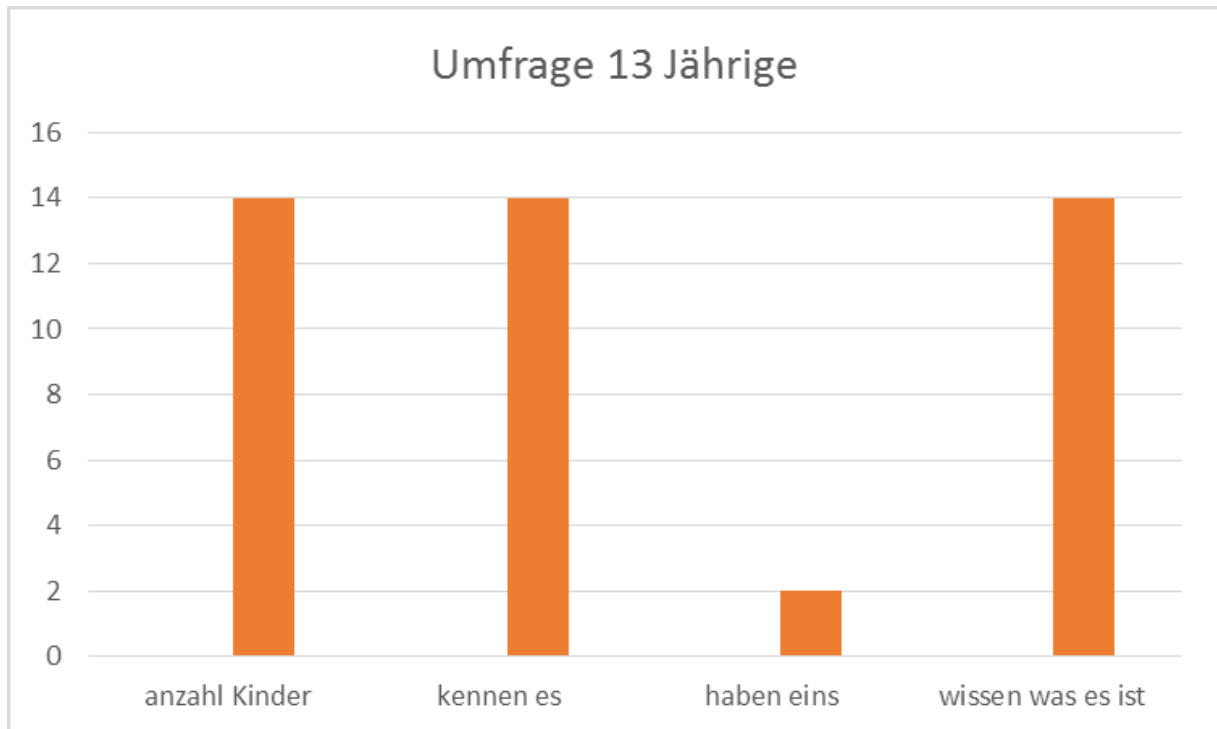
7) Wie alt bist du?

8) Dein Name ist

Vielen Dank für deine Teilnahme, du hast mir sehr geholfen in meiner Projektarbeit „Longboard und seine Tricks.“

## Umfrage Auswertung





## Fazit der Umfrage

Nach der Umfrage wusste ich, dass man es kennt. Bei den Preisen waren viele ähnlich, so zwischen 100-500 Fr.

## Film drehen

Ich habe am Freitag, den 01.04.2016 die Tricks gefilmt. Mir hat Jonas dabei geholfen, indem wir jeden Trick einzeln gefilmt haben. Es gab viel zu tun, weil wir schauen mussten, aus welchem Blickwinkel wir filmen müssen. Den ersten Trick hatten wir nach etwa 15 Min. gedreht. Die nächsten Filme waren auch schnell gefilmt. Nachher mussten wir die einzelnen Filme noch zusammenschneiden. Ich habe die Tricks mit meiner Nikon aufgenommen.



Abbildung 17 Meine Kamera

## Film schneiden

Ich habe lange gesucht, welches Programm ich nehmen soll und habe mich aber eigentlich sehr schnell für das Programm „VideoPad Video-Editor“ entschieden. Dieses Programm war kostenlos. Es ging auch nicht lange, bis ich rausgefunden habe, wie es funktioniert und ich hatte so meinen Film sehr schnell fertig

## Mein Fazit der Arbeit

Mein Fazit der Arbeit ist, dass man so eine Arbeit nicht einfach auf den letzten Drücker machen kann, denn es gibt mehr Arbeit, als man eigentlich denkt. Ich habe auch gedacht, dass es einfach sein wird, aber dem war nicht so! Es gab sehr viel Arbeit. Ich habe auch gelernt, dass man eigentlich jeden freien Nachmittag an der Arbeit arbeiten sollte, damit sie rechtzeitig fertig wird. Die praktische Arbeit musste man ja auch machen, ausser man hat nur etwas Theoretisches gewählt. Meine Fazit zu der Dokumentation: Ich habe nicht immer die besten Worte gefunden, aber ich lernte dabei auch, darüber nachzudenken, welche Wörter ich brauchen kann.

## Danksagung

Ich danke allen, die mich unterstützt haben, sei es beim Film, bei der Dokumentation.

Am meisten danke ich denen, die meine Arbeit tatkräftig unterstützt haben.



# Planung

### Nov

Tricks suchen

Umfrage

Üben

Vorwort

### Dez

Recherchieren

Filmen

Gespräch mit Herr Müller

### Nov

bis 12.11.2015

Ab 12.11.2015 bis 26.11.2015

Ab 12.11.2015 bis 10.12.2015

bis 26.11.2015

Ab W.50- W. 4

Ab W.50- W. 4

17.12.2015

### Jan

Rechnereien

Standortgespräch 1

Ab 26.11.2015 bis 14.01.2016

21.01.2016

### Feb

Umfrage auswerten

01.02.2016 bis  
29.02.2016

### März

Dokumentation

Standortgespräch 2

Ab 01.03.2016

10.03.2016

### April

Korrigieren lassen

Präsentation üben

15.04.2016

### Mai

Abgeben

Präsentation üben

16.05.2016

### Juni

Präsentation

Juni

## Arbeitsjournal

Datum	Meine Arbeit heute	Dauer	Problem	Lernen	Nächste Arbeit
31.10.2015	Tricks suchen	10 Min.	gute zu finden		Grobplanung
05.11.2015	Grob und Feinplanung	50 Min.	Alles gut zu verteilen	Das Planung wichtig ist	Vorwort
12.11.2015	Vorwort	25 Min.	die richtigen Worte finden	gut überlegen	Umfrage
12.11.2015	Umfrage	15 Min.	noch nicht fertig		
12.10.2015	Recherchiere	45Min.	Super Sachen zu finden		
13.11.2015	Tricks lernen	120 Min.	ich kann erst 4	Fleissig üben	Umfrage
25.11.2015	Umfrage	20 Min.	gute Fragen zu finden	Und sie richtig stellen	Recherchieren
26.11.2015	Recherchieren	30 Min.			Dokumentation
26.11.2015	Dokumentation	45 Min.			Dokumentation
02.12.2015	Dokumentation	40 Min.	Die richtigen Worte zu finden		Dokumentation
03.12.2015	Dokumentation	40 Min.	Die richtigen Worte zu finden		Dokumentation
11.12.2015	Dokumentation	30Min.	Die richtigen Worte zu finden		Dokumentation
17.12.2015	Dokumentation	70Min.	Gute Wortwahl		
29.12.2015	Tricks lernen	60 Min.	Ich kann 9 Tricks	Sie weiter üben	Dokumentation
29.12.2015	Dokumentation	60 Min.	die richtigen Worte zu finden		
06.01.2016	Dokumentation	60 Min.			
08.01. 2016	Dokumentation	75 Min.			
14.01. 2016	Umfrage	15Min.	gute Fragen stellen		Dokumentation
14.01. 2016	Dokumentation	50 Min.	die richtigen Worte finden		
21.01. 2016	Dokumentation	90 Min.	die richtigen Worte zu finden		
28.01. 2016	Dokumentation	90 Min.	gute Worte finden		
04.02. 2016	Dokumentation	90 Min.			Dokumentation
05.02. 2016	Dokumentation	30 Min.			Dokumentation
11.02. 2016	Dokumentation	90 Min.			Dokumentation
14.02. 2016	Dokumentation	30 Min.			Dokumentation
23. 02.2016	Dokumentation	45Min.			Dokumentation
30.02.2016	Dokumentation	30Min.			Dokumentation
10. 03.2016	Dokumentation	30Min.			Dokumentation
15. 03.2016	Dokumentation	30Min.			Dokumentation
17. 03.2016	Dokumentation korrigieren	90Min.			Dokumentation
22. 03.2016	Dokumentation korrigieren	30Min.			Dokumentation
28. 03.2016	Dokumentation korrigieren	120Min.			Filmdrehen
1.04.2016	Film drehen	180			Dokumentation

## Longboard und seine Tricks

---

		Min.			
2.04.2016	Dokumentation korrigieren	60Min.			Dokumentation
7.04.2016	Dokumentation korrigieren	90Min.			Dokumentation Formatieren
8.04.2016	Dokumentation formatieren	180Min.			Dokumentation Formatieren
12.04.2016	Dokumentation formatieren	240Min.			Dokumentation Formatieren
14.04.2016	Dokumentation formatieren	90Min.			Filmschneiden
15.04.2016	Film schneiden	60Min.	Das richtige Programm zu finden		Film fertig schneiden
20.04.2016	Film fertig schneiden	30Min.			Dokumentation fertigen
20.04.2016	Dokumentation fertigen	40Min.			Dokumentation Abgeben

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Mein Longboard.....	4
Abbildung 2 Mein Longboard von unten .....	5
Abbildung 3 Mein Körperschutz.....	6
Abbildung 4 Drop in Logo .....	7
Abbildung 5 Fullface Helm.....	8
Abbildung 6 Die verschiedenen Longbordformen.....	11
Abbildung 7 Die verschiedenen Achsen arten .....	11
Abbildung 8 die Beschriftung der Achsen.....	12
Abbildung 9 Rollen .....	12
Abbildung 10 Die Verschiedenen tiefen der Kugellager .....	14
Abbildung 11 Kugellager.....	14
Abbildung 12 Riserpads.....	15
Abbildung 13 Montagesatz .....	15
Abbildung 14 Slalomboard.....	17
Abbildung 15 Pennyboard .....	17
Abbildung 16 Shortboard.....	17
Abbildung 17 Meine Kamera .....	23

## Literaturverzeichnis

(29. Dezember 2015). Von skatedeluxe.ch: <https://www.skatedeluxe.ch/blog/alles-uber-boards/longboarding/longboard-wissen-longboarding-wiki/> abgerufen

einsteiger, I. (2016). *Longboard-einsteiger*. Von <http://www.longboard-einsteiger.de> abgerufen

*Longboard für anfänger* (2016). [Kinofilm].

Wikipedia. (21. januar 2016). *Wikipedia*. Von [https://de.wikipedia.org/wiki/Longboard\\_%28Skateboard%29](https://de.wikipedia.org/wiki/Longboard_%28Skateboard%29) abgerufen