

Inline-Skating – Street (Rail): Soul 270 out

Durch den Soul 270 out soll das Weiterdrehen beim Absprung vom Rail erlernt werden.

Sobald der normale Soul sicher beherrscht wird, kann eine Drehung am Ende des Rails angefügt werden. Nachdem der Athlet sich auf dem Rail befindet, dreht er seinen Oberkörper in der Drehrichtung des Aufsprungs weiter, damit kommt vor dem Absprung eine leichte Vordrehung zustande. Stimmt das Timing beim Absprung, kann ohne Probleme weitergedreht und einen 270 out vollführt werden.



Soul 270 out

Variationen

- Royal 270 out ([Video](#))
- 270 on royal to normal ([Video](#))
- 270 on to 270 mit unterschiedlichen Grinds.
- Lip 270 on: Hier ist die Anfahrt und Drehrichtung gleich wie beim einfachen Lipslide, nur wird anstatt 90 Grad 270 Grad gedreht, bevor auf der Stange gelandet wird.

Glossar: [Von «270 on/out» zu «Vert»](#) (pdf)

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Arten wie ein Rail gebaut und vor allem wie es platziert werden kann: hohe oder tiefe, lange oder kurze Rails, Flat, Down oder Up Rails, Kinked Rails, Double Kinked Rails, A-Frame Rails und vieles mehr. Die Stange bzw. das Geländer ist entweder rund oder eckig und kann dünner oder dicker sein. Dazu kommt der Faktor Geschwindigkeit. Mit dem richtigen Tempo ist es einfacher das Gleichgewicht zu halten.

Um eine Übung zu erleichtern, sollten Slides und Grinds zu Beginn an einem tiefen, kurzen und horizontalen Rail mit einer eher dicken Stange geübt werden. Dabei kann auch nur an einem Ende eines Rails geübt werden, um es entsprechend kürzer zu machen. Höhere, längere und schwierigere Rails wie z.B. Down (steiles Rail) oder Kinked Rails (Rail mit Knick) eignen sich vor allem, um eine Übung zu erschweren.

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO