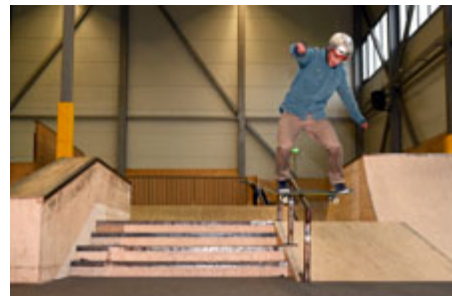


Skateboard – Street (rail): Frontside lipslide

Eseguendo un lipslide, gli atleti imparano a saltare oltre o sul rail per poi scivolare, partendo da un ollie.

Per eseguire un lipslide, occorre fare un ollie abbastanza alto affinché la gamba dietro abbia tempo a sufficienza per spostarsi in avanti. In seguito, è possibile fare uno slide come nel trick boardslide.



Frontside lipslide

Varianti

- Backside Lipslide ([video](#))
- Switch frontside e backside lipslide: stesso trick ma eseguito in switch.
- Lipslide to fakie: dopo un backside o frontside lipslide, continuare a girare, atterrare indietro e continuare.

Indicazione: per eseguire il trick lipslide, occorre fare un ollie abbastanza alto affinché la gamba dietro abbia tempo a sufficienza per spostarsi in avanti sopra il rail. Inoltre, non si dovrebbe iniziare la rotazione troppo presto, altrimenti la tavola potrebbe rimanere incastrata nel rail.

Osservazione: per semplificare l'esercizio, è possibile posizionare il rail così basso che lo skater riesce a salirci anche senza ollie.

[Glossario](#) (pdf)

Esistono moltissimi tipi diversi di rail e, soprattutto, molti modi diversi per disporli. Un rail può essere alto o basso, corto o lungo. Inoltre, vi sono i flat rail oppure i rail rivolti verso l'alto o verso il basso. Il tubo di acciaio di un rail o di una ringhiera può essere arrotondato o rettangolare e avere diversi spessori. Un altro fattore importante per gli skater è la velocità. È più facile mantenere l'equilibrio se si ha la velocità giusta. Per rendere un esercizio più facile, all'inizio è meglio provare gli slide e i grind su un rail corto, basso e orizzontale con un tubo grosso e rettangolare. Per rendere un rail ancora più corto, è anche possibile esercitarsi solo su un'estremità. I rail più alti, lunghi e più difficili, come il down rail (rail in discesa) o i kinked rail (rail con pieghe), sono adatti per rendere un esercizio più difficile.

Fonte: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO