

# Skateboard – Street (rail): Frontside 50-50

Eseguendo un frontside 50-50, gli atleti imparano a fare un grind sul rail con entrambi gli assi contemporaneamente.

Nel frontside 50-50, l'angolo di approccio al rail è più ridotto rispetto ai boardslide e lipslide. Se possibile, entrambi gli assi toccano contemporaneamente il rail. Per il drop out, spostare il peso leggermente indietro, affinché la tavola rimanga orizzontalmente nell'aria e per poter così atterrare correttamente.



Frontside 50-50

## Varianti

- Backside 50-50 ([video](#))
- Backside 50-50 backside 180 out
- Frontside 50-50 frontside 180 out
- Switch frontside o backside 50-50: stesso trick ma in switch.
- Varianti del trick più avanzate: feeble grind, smith grind, nose grind, ecc.

## [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**