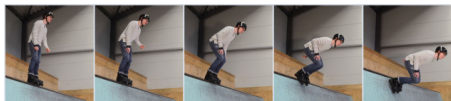


## Inline – Miniramp: Drop-in

Esercitandosi nel drop-in, gli atleti imparano a entrare in una miniramp. Inoltre, essere in grado di eseguire in modo corretto il drop-in è fondamentale per imparare tutti gli altri trick.

Prima di eseguire il drop-in, posizionare entrambi i pattini sul coping fino a metà. A questo punto, spostare il peso in avanti, affinché il corpo sia perpendicolare alla rampa. Togliendo brevemente il peso dai pattini, l'atleta entra nella miniramp. Scendendo, occorre cercare di rimanere sempre ben centrati sui pattini.



### Varianti

- Step-in ([video](#) e [sequenza di immagini](#))
- Jump-in
- Fakie drop-in
- Fakie step-in ([sequenza di immagini](#))
- Fakie jump-in ([video](#))

**Consiglio:** mentre si esegue il drop-in è meglio non esitare. Se si esita, si rischia di spostare il peso in avanti troppo tardi. Sulle piccole rampe, l'allenatore può aiutare gli atleti per fare il drop-in.

[Glossario](#) (pdf)

Per eseguire i primi trick in una miniramp, spesso è più facile provare con assi non troppo molli. Se i truck sono regolati più rigidamente, lo skateboard è più stabile e perdona più errori. Per imparare nuovi trick, è meglio iniziare su una miniramp piccola e piatta. Eseguire i trick in questo tipo di rampa è infatti più semplice rispetto alle rampe più grandi e più ripide. Spesso, per facilitare gli esercizi all'inizio, bastano le cosiddette baby o micro miniramp che sono alte circa un metro e che hanno una transition lunga e piatta. Le miniramp alte circa 1,5 metri sono le più diffuse negli skatepark. Le rampe munite di pareti più ripide rendono i trick più difficili. Tuttavia, è possibile esercitare molti trick sul wall prima di provare sul coping o addirittura oltre il coping.

Fonte: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**