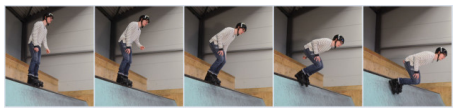
Inline-Skating – Miniramp: Drop-In

Die Athleten lernen durch den Drop-In, wie sie in eine Miniramp hineinfahren können. Für alle weiteren Tricks ist der Drop-In elementar.

Vor dem Drop-In werden beide Skates bis zur Mitte auf die Coping-Stange gestellt. Der Körper wird nun nach vorne gekippt, so dass er senkrecht zur Wall der Miniramp steht. Durch ein kurzes Entlasten der Skates fährt der Athlet in die Miniramp. In der weiteren Fahrt müssen die Athleten darauf achten, dass sie immer zentral auf den Skates stehen.



Variantes

- Step-In (Video und Reihenbild)
- Jump-In
- Fakie Drop-in
- Fakie Step-In (Reihenbild)
- Fakie Jump-In (Video)

Hinweis: Beim Drop-In sollte nicht gezögert werden, da sonst die Gewichtsverlagerung nach vorne zu spät kommt. Der Trainer kann beim Drop-In in kleinen Ramps auch Hilfestellungen anbieten.

Glossar: Von «270 on/out» bis «Vert» (pdf)

Das Fahren in einer Miniramp ist zu Beginn oft einfacher, wenn die Achsen nicht zu weich eingestellt sind. Härter eingestellte Achsen machen das Skateboard stabiler und verzeihen mehr Fehler. Beim Lernen neuer Tricks empfiehlt sich eine kleine und eher flache Miniramp, da sie einfacher zu fahren ist als eine grosse und steile Rampe. Meist genügen sogenannte Baby- oder Micro-Miniramps, die ca. einen Meter hoch sind und über eine lange und flache Transition verfügen, um eine Übung einfacher zu machen. Miniramps mit einer Höhe von 1,5 Meter Höhe sind am häufigsten in Skateparks anzutreffen. Höhere Rampen mit steileren Walls machen die Übungen schwieriger. Viele Tricks können zuerst in der Wall gemacht werden, bevor der Trick am Coping oder sogar darüber hinaus gemacht wird.

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler