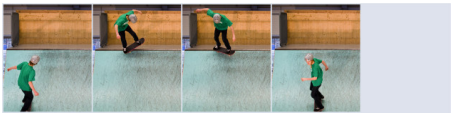
Skateboard – Miniramp: Backside Pivot

Mit dieser Übung lernen die Athleten eine 180° Drehung auf der hinteren Achse auf Copinghöhe. Aus dem Pivot lassen sich viele weitere Übungen oder Tricks ableiten, wie beispielsweise der Backside 5-0 Grind.

Die Athleten beginnen mit Kickturns in der Wall und versuchen mit der Zeit immer höher hinaufzufahren bis sie einen Kickturn auf Copinghöhe machen. Die Drehung wird aber immer noch gleich eingeleitet wie bei einem Kickturn in der Wall. Das Board dreht jetzt auf der hinteren Achse auf dem Coping.



Variationen

- Frontside Pivot (Video und Reihenbild)
- Der Backside 5-0 Grind ist eine Variation des Backside Pivots. Nur wird beim Backside 5-0 Grind mit mehr Speed und in einem flächeren Winkel angefahren als beim Pivot. Beim Grinden sollte das Gewicht auf dem hinteren Fuss bleiben und die vordere Achse gerade über dem Coping. Das Skateboard bleibt somit parallel zum Coping, so dass die Nose nicht zu viel über das Deck oder in die Rampe hinein zeigt.

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