

Skateboard – Miniramp: Tail drop-in

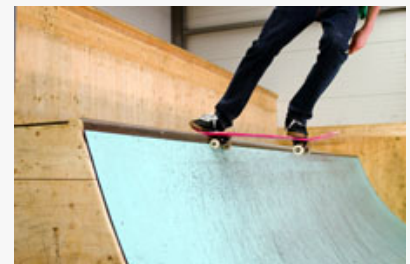
Con il tail drop-in, gli atleti imparano la variante più facile per entrare in una miniramp dal deck. Per imparare tutti gli altri trick, è fondamentale eseguire in modo corretto il drop-in.

Per imparare il drop-in, è importante avere una buona posizione sul deck. Il peso è spostato sul piede dietro che schiaccia il tail (parte posteriore) dello skate contro il deck della rampa. Mentre si entra nella rampa, il peso va spostato attivamente in avanti sul piede davanti. Mentre si esegue questo movimento, il braccio e la spalla davanti dirigono lo spostamento. Nel drop-in, rivolgere lo sguardo prima possibile verso l'altra parte della rampa. All'inizio, provare il trick sulle rampe più piccole.



Varianti

- Nose drop-in (switch drop-in)
- Tail stall: dopo il drop-in, salire sull'altra parte e tornare indietro con molto slancio al fine di raggiungere la posizione di partenza del drop-in.
- Nose stall.



Tail stall

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.

[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 oltre 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