

Skateboard – Street (rail): Frontside 50-50

Avec le frontside 50-50, les athlètes apprennent à grinder, c'est-à-dire à glisser sur les deux trucks simultanément.

L'angle d'attaque par rapport au rail est plus faible que lors des boardslides ou lipslides. Les deux axes (trucks) doivent se poser en même temps sur le rail. Lors de la sortie, le poids du corps doit être légèrement déplacé vers l'arrière pour que la planche reste horizontale dans l'air et se pose proprement sur le sol.



Frontside 50-50

Variantes

- Backside 50-50 ([vidéo](#))
- Backside 50-50 backside 180 out
- Frontside 50-50 frontside 180 out
- Switch frontside ou backside 50-50: même figure mais en démarrant en switch.
- Feeble grind, smith grind, nose grind, etc.

[Glossaire: De «270 on/out» à «Vert»](#) (pdf)

Street (rail): Il y a plusieurs sortes de rails – courts, moyens, longs, flat, down ou uprails – ainsi que différentes manières de les agencer: en hauteur ou près du sol, kinked rails, double kinked rails, A-frame rails et d'autres encore. La barre ou la rambarde est soit ronde soit anguleuse. Son épaisseur varie. Le facteur de la vitesse est un élément décisif. Un bon tempo permet de mieux garder l'équilibre. Pour faciliter un exercice, il est préférable d'exercer les slides et les grinds sur des rails courts, bas et horizontaux, et d'une certaine largeur. Il est toujours possible d'utiliser la dernière portion du rail afin d'en réduire la longueur. Plus l'athlète maîtrise la figure, plus il se dirigera vers des rails plus hauts, plus longs et inclinés (downrails ou kinked rails).

Source: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO