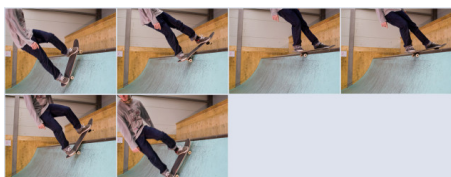


Skateboard – Miniramp: Rock to fakie

Il rock to fakie permette agli atleti di imparare il primo vero e proprio trick in una miniramp. Il rock to fakie è soprattutto adatto per avviare un trick run dopo un drop-in.

Il modo più semplice per imparare un rock to fakie è eseguirlo dal pumping sul wall. Si cerca di salire sempre più in alto finché le ruote davanti sono all'altezza del coping (tubo d'acciaio della rampa). Alzare leggermente il piede davanti, affinché le ruote anteriori atterrino sul deck (piattaforma) passando oltre il coping. Schiacciare il nose (punta della tavola) in avanti con il piede davanti e tenere la posizione per un momento (stall). Per uscire dal trick, cercare di alzare abbastanza le ruote anteriori. Solo così, è possibile ritornare con la tavola sulla rampa passando oltre il coping. A tale scopo, bisogna spostare il peso sulla gamba dietro per un attimo.



Varianti

- Appoggiare il nose più avanti sul deck e rimanere così per un attimo (stall).
- Switch rock to fakie: stesso trick ma eseguito in switch.
- Rock to fakie to switch rock to fakie.
- Rock to fakie to tail stall to, ecc.
- Backside rock and Roll ([video](#) e [sequenza di immagini](#)): non ritornare nel pipe all'indietro come nel rock to fakie, ma in avanti.
- Front side rock and roll.

Consiglio: all'inizio, è possibile esercitare il rock to fakie in una miniramp senza coping o addirittura su una bank. In questo modo, non si rischia di rimanere agganciati sul coping mentre si esce dal trick.

[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 UFSP