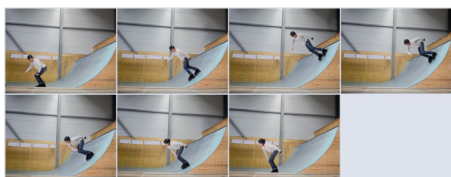


Inline – Miniramp: Pumping

Grazie al pumping, gli atleti imparano a piegare e a stendere le ginocchia in modo attivo e ritmico nella miniramp. In questo modo è possibile generare velocità, trovare una posizione centrale sui pattini e imparare ad andare sia normalmente sia in switch in una rampa.

Nel pumping, si tratta di salire lungo i wall (pareti) guardando in avanti e riscendere indietro (di schiena) e viceversa. Al fine di mantenere l'equilibrio, gli atleti stendono attivamente le gambe nella transition e si posizionano in modo centrato sui pattini. Per sentire meglio il timing, si possono anche usare le braccia muovendole al ritmo del pumping. Lo sguardo è rivolto verso la direzione dello spostamento.



Varianti

- Due atleti si muovono sincronizzati sulla stessa struttura.
- Provare il pumping su diverse rampe.

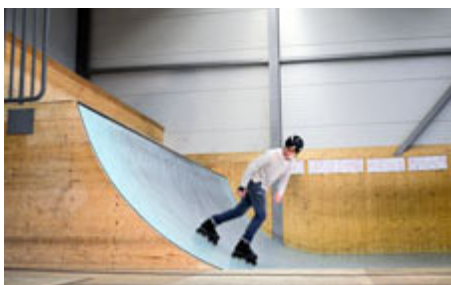
Più facile

- Stendere le gambe solo quando si risale la parete.
- Stendere le gambe solo quando si scende dalla parete.

Più difficile

- Tenere le mani in tasca.

Consiglio: quando si è in switch, la posizione dei pattini è leggermente spostata. In questo modo è più facile mantenere l'orientamento e l'equilibrio (vedi immagine).



Osservazione: questo esercizio si presta per il riscaldamento o per conoscere una nuova rampa.

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 UFSPO