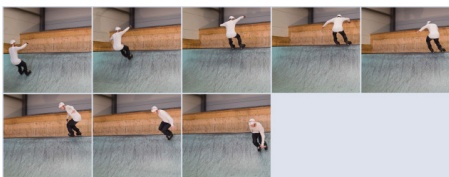


Inline – Miniramp: Frontside royal to normal (grind)

Il frontside royal to normal è un grind di base. Contrariamente agli stall, i grind comprendono un movimento orizzontale sul coping.

Per eseguire un frontside 50-50 to normal, l'atleta si dirige leggermente di lato verso il coping (frontside). In seguito salta sul coping ed esegue un grind in una direzione. Alla fine del grind, dirige la spalla dietro verso la parte interna della rampa. In questo modo, il torso è già leggermente ruotato. Saltando dal coping, si tratta unicamente di girare anche la parte inferiore del corpo e rientrare normalmente nella rampa. Durante tutto il trick, si esegue una rotazione di 180°.



Varianti

- Frontside 50-50 to fakie ([video](#))
- Uscire dal grind eseguendo diverse rotazioni.
- 360 frontside royal to fakie ([video](#) e [sequenza di immagini](#))

[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