

Skateboard – Miniramp: Backside kickturn

Grazie al backside kickturn, gli atleti imparano la loro prima rotazione in una miniramp. I kickturn sono un buon esercizio di riscaldamento per una sessione sulla rampa oppure per la preparazione dei pivot.

Quando si esegue un backside kickturn, si sale in avanti lungo il wall e si scende di nuovo in avanti. Il kickturn consiste in una rotazione di 180° eseguita sulle ruote dietro. Le ruote davanti sono in aria. Gli atleti iniziano la rotazione con la spalla e il braccio davanti mentre si trovano nel punto morto. Bisogna tuttavia stare attenti a non spostare troppo il peso indietro e a non girare troppo. Iniziare provando nella parte bassa della transition, prima di eseguire il kickturn nel coping.



Varianti

- Frontside kickturn ([video](#) e [sequenza di immagini](#))
- Switch backside e frontside kickturn: eseguire il kickturn entrando in backside.

Consiglio: i tic-tac sono indicati come esercizio preparatorio. Si tratta di spostarsi in avanti alzando e spostando da destra a sinistra e viceversa le ruote anteriori. Oppure, si può anche provare a fare dei kickturn nel flat. Questo esercizio aiuta per imparare a dosare il movimento di rotazione sulla gamba dietro.

[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