

## Inline – Miniramp: Backside e frontside stall

Lo stall è un trick in cui ci si ferma in una determinata posizione sul coping. Gli stall permettono di preparare altri trick come i grind e gli spin. Spesso si inizia allenando il backside o il frontside stall, chiamati anche solo backside e frontside.

Fondamentalmente, gli stall sono composti di un drop-out e da un drop-in. Per eseguire un backside stall, l'atleta entra normalmente, salta e si gira di 180° per atterrare sul coping. In seguito esegue un drop-in per tornare nel pipe.



Per eseguire un frontside stall, l'atleta salta direttamente sul coping. La parte davanti del corpo è diretta verso la barra del coping. In seguito, uscire dal frontside scendendo indietro sulla rampa (vedi sequenza di immagini).



### Varianti

- Backside to fakie: dopo essere atterrati sul coping, si tratta di aggiungere una rotazione supplementare di 180° per fare un fakie drop-in..
- Frontside to normal: dopo essere atterrati sul coping, eseguire una rotazione di 180°. L'atleta atterra di nuovo sul wall guardando avanti..
- Entrambi i trick possono essere ampliati aggiungendo rotazioni prima o dopo l'arrivo sul coping. Per esempio: 360 frontside to fakie ([video](#)).

**Consiglio:** al fine di imparare il timing nei salti e di familiarizzarsi con le diverse direzioni di rotazione, è utile allenare un ampio ventaglio di stall.

[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**