

Skateboard – Miniramp: Axle stall

Questo esercizio permette agli atleti di familiarizzarsi con la tavola mentre si trova sul coping. In questo modo, diventa più facile dosare la velocità. Dall'axle stall è possibile sviluppare molti altri trick, per esempio il backside 50-50 grind.

Salire lungo il wall fino a raggiungere il coping e in seguito girare in backside. Le ruote posteriori si trovano sul coping. Con un piccolo kickturn si posiziona anche l'asse anteriore su coping. Tenere il trick per un breve momento (stall). Per uscire, girare il torso nel senso di marcia, spostare il peso sul piede dietro (asse dietro), alzare leggermente il piede davanti e con un piccolo kickturn entrare nella rampa e scendere.



Varianti

- Frontside 50-50 stall (frontside axle stall) ([video](#) e [sequenza di immagini](#))
- Backside 50-50 grind: se il trick non è bloccato (stall), ma si effettua un grind, ne risulta un backside 50-50 grind. Per eseguire questo trick, è importante avere un po' più di velocità e occorre salire la rampa con un angolo più piatto rispetto al coping. Come nell'axle stall, si tratta di posizionare lo skate sul coping e scendere prima che si fermi o prima che non ci sia più il grind.
- Frontside 50-50 grind

Consiglio: eseguire l'axle drop-in come esercizio preparatorio: partire con entrambe le assi sul coping/deck e poi eseguire la seconda parte del trick. Prestare attenzione affinché le ruote posteriori non rimangano agganciate nel coping.

[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