

Inline-Skating – Street (rail): Lipslide royal to fakie

I lipslide fanno parte dei trick di base eseguiti sui rail. Eseguendo un lipslide, si alza la fine dei pattini sopra il rail.

Fondamentalmente, il lipslide royal assomiglia molto al royal grind. Nel salto lipslide normale, il torso viene girato via rispetto al rail, affinché i talloni si alzino dal rail. Alla fine del grind, girare leggermente il torso in avanti. L'atleta salta giù e gira in senso inverso con le gambe. Così può chiudere bene in fakie.



Lipslide royal to fakie

Varianti

- Switch lipslide royal to fakie ([video](#))
- Lipslide 270 out: il 270 out può essere eseguito nella stessa direzione o nella direzione opposta.

Indicazione: provare il trick entrando dal lato più difficile (meno abituale). Così, in seguito, è più facile eseguire il grind sul lato migliore.

[Glossario](#) (pdf)

Esistono moltissimi tipi diversi di rail e, soprattutto, molti modi diversi per disporli. Un rail può essere alto o basso, corto o lungo. Inoltre, vi sono i flat rail oppure i rail rivolti verso l'alto o verso il basso. Il tubo di acciaio di un rail o di una ringhiera può essere arrotondato o rettangolare e avere diversi spessori. Un altro fattore importante per gli skater è la velocità. È più facile mantenere l'equilibrio se si ha la velocità giusta. Per rendere un esercizio più facile, all'inizio è meglio provare gli slide e i grind su un rail corto, basso e orizzontale con un tubo grosso e rettangolare. Per rendere un rail ancora più corto, è anche possibile esercitarsi solo su un'estremità. I rail più alti, lunghi e più difficili, come il down rail (rail in discesa) o i kinked rail (rail con pieghe), sono adatti per rendere un esercizio più difficile.

Fonte: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO