

Skateboard – Miniramp: Axle stall

Mit dieser Übung lernen die Athleten ein gutes Brettgefühl für den Umgang mit dem Copping zu erlangen und dabei die Geschwindigkeit zu dosieren. Aus dem Axle Stall lassen sich viele weitere Tricks wie beispielsweise der Backside 50-50 Grind ableiten.

Die Athleten sollten die Wall bis ans Copping hochfahren, dann Backside drehen, die hinteren Räder auf dem Copping platzieren und mit einem kleinen Kickturn die vordere Achse auch hinstellen und den Trick einen kurzen Moment in der Position stellen. Dann den Oberkörper in die Fahrtrichtung drehen, Gewicht auf die hintere Achse/hinteren Fuss verlagern, den vorderen Fuss anheben und mit einem kleinen Kickturn in die Rampe hineindrehen und wieder runterfahren



Variationen

- Frontside 50-50 Stall (Frontside Axle Stall) ([Video](#) und [Reihenbild](#))
- Backside 50-50 Grind: Wird der Trick nicht gestallt sondern gegrindet, gibt es einen Backside 50-50 Grind. Dabei sollten die Athleten darauf achten, mit etwas mehr Geschwindigkeit und in einem flächeren Winkel zum Copping hin die Rampe hochzufahren. Wie beim Axel Stall das Skateboard auf das Copping zu stellen und bevor es stoppt, bzw. nicht mehr grindet, wieder hineinzufahren.
- Frontside 50-50 Grind

Hinweis: Als Vorübung eignet sich der Axle-Drop-In: Auf beiden Achsen auf dem Copping /Deck stehen, und dann den zweiten Teil des Tricks fahren. Achtung: aufpassen, dass die hinteren Räder nicht am Copping einhängen.

Glossar: [Von «270 on/out» bis «Vert»](#) (pdf)

Das Fahren in einer Miniramp ist zu Beginn oft einfacher, wenn die Achsen nicht zu weich eingestellt sind. Härter eingestellte Achsen machen das Skateboard stabiler und verzeihen mehr Fehler. Beim Lernen neuer Tricks empfiehlt sich eine kleine und eher flache Miniramp, da sie einfacher zu fahren ist als eine grosse und steile Rampe. Meist genügen sogenannte Baby- oder Micro-Miniramps, die ca. einen Meter hoch sind und über eine lange und flache Transition verfügen, um eine Übung einfacher zu machen. Miniramps mit einer Höhe von 1,5 Meter Höhe sind am häufigsten in Skateparks anzutreffen. Höhere Rampen mit steileren Walls machen die Übungen schwieriger. Viele Tricks können zuerst in der Wall gemacht werden, bevor der Trick am Copping oder sogar darüber hinaus gemacht wird.

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO