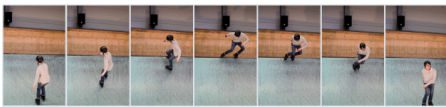


Inline-Skating – Miniramp: Backside und Frontside Stalls

Die Stalls sind Tricks, die auf dem Coping an einer Stelle gehalten werden. Sie sind Vorübungen für Grindes und Spins in der Miniramp. Oft wird mit dem Backside oder Frontside Stall, kurz Backside und Frontside, begonnen.

Grundsätzlich setzen sich die Stalls aus einem Drop-Out und einem Drop-In zusammen. Beim Backside fährt der Athlet normal an, springt ab, dreht um 180 Grad, landet auf dem Coping (Stange) und droppt anschliessend wieder normal in die Pipe hinein.



Beim Frontside springt der Athlet direkt auf das Coping. Er trifft also mit der Körpervorderseite in Richtung der Stange auf dem Coping auf. Der Frontside wird wie in der Bildfolge rückwärts ausgefahren.



Variationen

- Backside to Fakie: Hier wird nach dem Landen auf dem Coping eine zusätzliche 180 Grad-Drehung zum Fakie Drop-In angefügt.
- Frontside to normal: Nach dem Landen auf dem Coping wird eine 180 GradDrehung ausgelöst, damit der Fahrer wieder vorwärts in der Wall landet.
- Beide Tricks können mit Drehungen vor oder nach dem Auftreffen auf dem Coping erweitert werden. Zum Beispiel: 360 Frontside to Fakie ([Video](#)).

Hinweis: Stalls sollten in einer breiten Vielfalt trainiert werden, um das Timing beim Absprung sowie die verschiedenen Drehrichtungen und Landungen zu erlernen.

Glossar: [Von «270 on/out» zu «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 Coping oder sogar darüber hinaus gemacht wird.

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO