

# Skateboard – Miniramp: Backside pivot

Questo esercizio permette agli atleti di imparare una rotazione di 180° sull'asse posteriore eseguita all'altezza del coping. Partendo dal pivot è possibile sviluppare molti altri trick ed esercizi, per esempio il backside 5-0 grind.

Gli atleti iniziano eseguendo dei kickturn sul wall e, con un po' di pratica, cercano di salire sempre più in alto finché riescono a effettuare un kickturn all'altezza del coping. La rotazione è eseguita come un kickturn sul wall. La tavola gira sul coping con l'asse posteriore.



## Varianti

- Frontside pivot ([video](#) e [sequenza di immagini](#))
- Il backside 5-0 è una variante del backside pivot. Solo che nel caso del backside 5-0 si entra con più velocità e con un angolo più piatto rispetto al pivot. Quando si esegue il grind, il peso rimane sul piede posteriore e l'asse anteriore è appena sopra il coping. Lo skate rimane così parallelo al coping affinché il nose non indichi troppo in direzione deck o rampa.

## [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**