

Inline-Skating – Street (rail): Royal grind

Eseguendo il royal grind, chiamato anche solo royal, gli atleti imparano a effettuare un grind in la cui posizione assomiglia a quella dello sci freestyle.

Per eseguire un royal, si salta sul rail da destra o da sinistra con un giro di 90° in frontside. Non appena ci si trova sul rail, dirigere lo sguardo verso la fine del rail. I pattini sono leggermente inclinati nella direzione opposta al grind. All'inizio, si può provare inclinando solamente il piede davanti. Per chiudere il trick, si può atterrare in avanti o, per un'uscita più spettacolare, indietro.



Royal grind

Varianti

- Grind normale – 50-50 (in questo caso, le gambe sono leggermente a X)
- Salire dall'altra parte.
- Switch royal ([video](#)): si tratta di un royal grind normale, ma che è eseguito entrando pattinando indietro. Attenzione, questo trick è più difficile dello switch lipslide royal perché all'inizio non è facile orientarsi.
- Soul grind ([video](#)): in questo caso, la posizione dei pattini è un po' diversa. Con il piede dietro si compie il grind sulla suola. Il piede davanti, invece, è posizionato normalmente sul rail tra le rotelle. Lo skater deve prima allenarsi nel mettere il piede dietro nella posizione corretta (makio), prima di saltare con entrambi i piedi sul rail.



Soul grind

Consiglio: il royal grind è particolarmente adatto ai freeskier, poiché gli atleti posizionano i piedi come nello sci (sul rail). Tuttavia, è utile provare e cercare di padroneggiare diverse varianti di grind, come per esempio il normale 50/50 o il soul grind (vedi anche www.monkeythink.com).

[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 UFSP