

## Skateboard – Street (rail): Backside boardslide

Con il backside boardslide gli atleti imparano il metodo più semplice per scivolare su un rail. Questo trick è una delle forme fondamentali dello street. Per eseguire questo trick con successo, occorre padroneggiare l'ollie.

Mentre si fa l'ollie, girare la tavola di 90° rispetto al rail. Sul rail, spostare il peso piuttosto in avanti affinché non si scivoli via all'indietro. Dirigere lo sguardo verso la fine del rail. Alla fine del rail, si può riportare la tavola nella direzione di marcia spingendo con il piede davanti.



Backside Boardslide

### Varianti

- Frontside Boardslide ([video](#))
- Switch backside e frontside boardslide: stesso trick ma eseguito in switch.
- Boardslide to fakie: dopo un backside o un frontside boardslide, continuare a girare, atterrare indietro e continuare.
- 270 on: saltare sul rail con una rotazione di 270° oppure saltare in boardslide.



Frontside boardslide

**Osservazioni:** è meglio iniziare con il backside boardslide perché è sostanzialmente più facile rispetto al frontside boardslide.

[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**