

Inline-Skating – Street (Rail): Royal Grind

Beim Royal Grind oder einfach Royal lernen die Athleten einen Grind, welcher der Skistellung beim Freeskiing nahe kommt.

Beim Royal wird mit einer 90 Grad Drehung Frontside von links oder rechts auf das Rail gesprungen. Sobald sich der Athlet auf dem Rail befindet, ist der Blick immer auf das Ende des Rails gerichtet. Die Schuhe werden etwas gegen die Grindrichtung «aufgekantet». Zu Beginn kann dies auch nur mit dem vorderen Fuss gemacht werden. Aufgelöst wird der Trick indem man vorwärts oder wie im Film rückwärts landet.



Royal grind

Variationen

- Normaler Grind – 50-50 (hier ist die Beinstellung leicht ein X-förmig).
- Von der anderen Seite her anfahren..
- Switch Royal ([Video](#)): Dies ist ein normaler Royal Grind, der aber rückwärts angefahren wird. Beachte, dass dieser Trick schwieriger ist, als der Switch Lipslide Royal, da die Orientierung zu Beginn oft schwer fällt.
- Soul Grind ([Video](#)): Hier ist die Schuhstellung etwas anders. Mit dem hinteren Fuss wird auf der Sole gegrindet. Der vordere kann normal, zwischen den Rollen, aufgesetzt werden. Der Skater sollte zuerst das aufsetzen des hinteren Fusses üben (Makio), bevor mit beiden Füßen auf das Rail gesprungen wird.



Soul grind

Hinweis: Der Royal Grind eignet sich gut für Freeskier, da der Fahrer eine ähnliche Fussstellung einnimmt, wie beim Railen mit Skis. Die Athleten sollen aber auch hier mehrere Grindvarianten beherrschen wie zum Beispiel den normalen 50-50 oder den Soul (voir www.monkeythink.com).

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

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Arten wie ein Rail gebaut und vor allem wie es platziert werden kann: hohe oder tiefe, lange oder kurze Rails, Flat, Down oder Up Rails, Kinked Rails, Double Kinked Rails, A-Frame Rails und vieles mehr. Die Stange bzw. das Geländer ist entweder rund oder eckig und kann dünner oder dicker sein. Dazu kommt der Faktor Geschwindigkeit. Mit dem richtigen Tempo ist es einfacher das

Gleichgewicht zu halten.

Um eine Übung zu erleichtern, sollten Slides und Grindes zu Beginn an einem tiefen, kurzen und horizontalen Rail mit einer eher dicken Stange geübt werden. Dabei kann auch nur an einem Ende eines Rails geübt werden, um es entsprechend kürzer zu machen. Höhere, längere und schwierigere Rails wie z.B. Down (steiles Rail) oder Kinked Rails (Rail mit Knick) eignen sich vor allem, um eine Übung zu erschweren.

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO