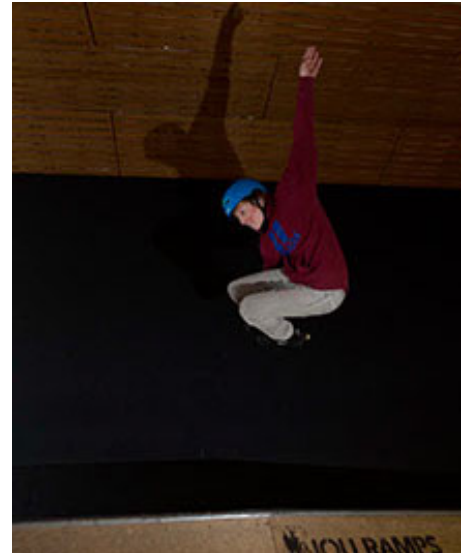


# Inline-Skating – Vertramp: Grab Air

Airs in der Vertramp haben sehr viel gemeinsam mit Airs in der Halfpipe auf dem Schnee. Der Athlet erlernt hierbei aus der Rampe hinaus zu springen. Aus den Airs können weitere Tricks abgeleitet werden.

Grundsätzlich ist der Air in der Vertramp gleich wie in der Miniramp. In der Vertramp fällt das Abspringen jedoch viel geringer aus, als in der Miniramp.



## Variationen

- Air ohne oder mit Grab.
- Air in die Weite: Der Athlet springt den Air leicht in eine Richtung und legt so einige Zentimeter bis Meter Weg zurück.
- Alley Oop ([Video](#))

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

Viele Tricks, die in einer Vertramp gemacht werden, sind auch in einer Miniramp möglich. Deshalb ist es empfehlenswert, sich zuerst mit verschiedenen Miniramps gut vertraut zu machen, bevor man eine Vertramp befährt. Die Übungen zur Miniramp wie beispielsweise [Pumping](#), [Drop-In](#), usw. werden hier nicht mehr aufgeführt, können aber auch für die Vertramp verwendet werden. In einer Vertramp empfiehlt es sich zusätzlich zum Helm mit Knie- und Ellenbogenschonern zu fahren. Stürze probiert man nicht wie in der Miniramp auf den Füßen aufzufangen sondern dreht sich auf die Knie, um noch in der Wall wieder auf den Schonern zu landen.

---

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**