

Roller inline – Mini-rampe: Frontside royal to normal (grind)

Le frontside royal to normal est un grind basique. A la différence des stalls, les grinds incluent une partie de glisse sur le coping.

Pour le frontside 50/50 to normal, l'athlète arrive sur le coping en avant, légèrement de côté, il saute puis glisse sur la barre dans la direction choisie. A la fin du grind, il ramène l'épaule postérieure en direction de la rampe pour enclencher la rotation du tronc. Il décolle ensuite tout en ramenant progressivement les jambes vers la pente pour redescendre normalement dans la rampe. Il n'y a donc qu'une seule rotation de 180° durant toute la figure.



Variantes

- Frontside 50-50 to fakie ([vidéo](#))
- Sortir du grind avec différentes rotations.
- 360 frontside royal to fakie ([vidéo](#) et [série d'images](#))

[Glossaire: De «270 on/out» à «Vert»](#) (pdf)

Mini-rampe: Au départ, pour faciliter les premiers passages dans la rampe, mieux vaut ne pas laisser les axes trop mobiles. Avec une vis plutôt serrée, la planche est plus stable ce qui réduit les fautes typiques du débutant. L'apprentissage de nouvelles figures est plus judicieux sur une petite rampe pas trop raide. Les baby- ou micro-rampes, d'une hauteur d'un mètre environ et disposant d'une transition assez longue et plate, conviennent bien à l'entraînement initial des différentes figures. Les mini-rampes les plus courantes que l'on rencontre dans les skateparks ont une hauteur de 1,5 m. Les rampes plus hautes rendent les exercices plus difficiles. De nombreuses figures peuvent se déployer d'abord dans le mur (wall) sans aborder le coping.

Source: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO