

Inline-Skating – Miniramp: Airs (180ie)

Mit dem Air lernen die Athleten eine erste Drehung in der Miniramp. Beim Air wird eine 180 Grad Drehung in oder über der Wall gesprungen.

Beim Air soll die Wall vorwärts hochgefahren werden. Anschliessend wird der Air durch ein Vordrehen des Oberkörpers eingeleitet. Im toten Punkt muss der Athlet abspringen und den Unterkörper mitdrehen.



Variantes

- Air mit Grab.
- Höhe und Weite variieren.
- Switch Air to Switch.

Hinweis: Der Air sollte von 180ie im Flachen, über kleine Airs in der Wall, zu hohen Airs über dem Coping aufgebaut werden.

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

Das Fahren in einer Miniramp ist zu Beginn oft einfacher, wenn die Achsen nicht zu weich eingestellt sind. Härter eingestellte Achsen machen das Skateboard stabiler und verzeihen mehr Fehler. Beim Lernen neuer Tricks empfiehlt sich eine kleine und eher flache Miniramp, da sie einfacher zu fahren ist als eine grosse und steile Rampe. Meist genügen sogenannte Baby- oder Micro-Miniramps, die ca. einen Meter hoch sind und über eine lange und flache Transition verfügen, um eine Übung einfacher zu machen. Miniramps mit einer Höhe von 1,5 Meter Höhe sind am häufigsten in Skateparks anzutreffen. Höhere Rampen mit steileren Walls machen die Übungen schwieriger. Viele Tricks können zuerst in der Wall gemacht werden, bevor der Trick am Coping oder sogar darüber hinaus gemacht wird.

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO