

Roller inline – Street (rail): Lipslide royal to fakie

Les lipslides appartiennent aux figures basiques du rail. Le bout des patins est soulevé au-dessus du rail.

Le lipslide royal est très proche du royal grind. Après un élan normal pour un lipslide, le haut du corps pivote en s'éloignant du rail de manière à ce que le talon se soulève de la barre. A la fin du grind, le buste s'avance légèrement, le patineur décolle et effectue une contre-rotation avec les jambes. Il se réceptionne ainsi en fakie.



Lipslide royal to fakie

Variantes

- Switch lipslide royal to fakie ([vidéo](#))
- Lipslide 270 out: le 270 out peut s'effectuer dans la même direction ou dans la direction opposée.

Remarque: On démarre souvent cette figure du côté inhabituel de manière à effectuer le grind du meilleur côté.

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

Street (rail): Il y a plusieurs sortes de rails – courts, moyens, longs, flat, down ou uprails – ainsi que différentes manières de les agencer: en hauteur ou près du sol, kinked rails, double kinked rails, A-frame rails et d'autres encore. La barre ou la rambarde est soit ronde soit anguleuse. Son épaisseur varie. Le facteur de la vitesse est un élément décisif. Un bon tempo permet de mieux garder l'équilibre. Pour faciliter un exercice, il est préférable d'exercer les slides et les grinds sur des rails courts, bas et horizontaux, et d'une certaine largeur. Il est toujours possible d'utiliser la dernière portion du rail afin d'en réduire la longueur. Plus l'athlète maîtrise la figure, plus il se dirigera vers des rails plus hauts, plus longs et inclinés (downrails ou kinked rails).

Source: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO