

Roller inline – Street (rail): Soul 270 out

Avec le soul 270 out, l'athlète apprend à poursuivre la rotation imprimée lors du saut pour quitter la barre.

Dès que le soul est acquis, on peut ajouter une rotation à la fin du rail. Une fois sur le rail, l'athlète continue la rotation du tronc initiée lors du saut. Ainsi, avant l'appel pour quitter la barre, le patineur effectue une petite pré-rotation. Si le timing est bon lors de l'appel, il n'y a aucun problème à terminer la rotation afin de réussir le 270 out.



Soul 270 out

Variantes

- Royal 270 out ([vidéo](#))
- 270 on royal to normal ([vidéo](#))
- 270 on to 270 out avec différents grinds
- Lip 270 on: l'approche et le sens de rotation sont les mêmes que pour un lipslide normal. La différence est que la rotation pour s'établir sur le rail est de 270° au lieu de 90°.

[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