

## Inline-Skating – Street (rail): Soul 270 out

Grazie al soul 270, è possibile allenarsi nel prolungamento della rotazione in uscita dal rail.

Non appena gli atleti padroneggiano il soul normale, è possibile aggiungere una rotazione alla fine del rail. Quando ci si trova sul rail, continuare a girare il torso nella direzione di rotazione dell'entrata affinché prima dell'uscita ci sia già una leggera pre-rotazione. Se il timing corrisponde, nell'uscita dal rail è possibile continuare a girare per riuscire a eseguire un 270 out.



Soul 270 out

### Varianti

- Royal 270 out ([video](#))
- 270 on royal to normal ([video](#))
- 270 on to 270 con diversi grind.
- Lip 270 on: in questo caso l'entrata e la direzione di rotazione sono uguali al lipslide normale. Solo che invece di girare a 90° si gira a 270° prima di atterrare sul rail..

[Glossario](#) (pdf)

Esistono moltissimi tipi diversi di rail e, soprattutto, molti modi diversi per disporli. Un rail può essere alto o basso, corto o lungo. Inoltre, vi sono i flat rail oppure i rail rivolti verso l'alto o verso il basso. Il tubo di acciaio di un rail o di una ringhiera può essere arrotondato o rettangolare e avere diversi spessori. Un altro fattore importante per gli skater è la velocità. È più facile mantenere l'equilibrio se si ha la velocità giusta. Per rendere un esercizio più facile, all'inizio è meglio provare gli slide e i grind su un rail corto, basso e orizzontale con un tubo grosso e rettangolare. Per rendere un rail ancora più corto, è anche possibile esercitarsi solo su un'estremità. I rail più alti, lunghi e più difficili, come il down rail (rail in discesa) o i kinked rail (rail con pieghe), sono adatti per rendere un esercizio più difficile.

Fonte: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**