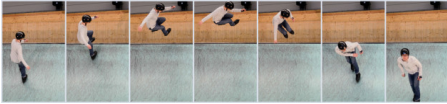


## Inline – Miniramp: Airs (180ie)

Grazie all'air, gli atleti imparano la loro prima rotazione in una miniramp. Eseguendo questo trick, si effettua una rotazione di 180° sul o oltre il wall.

Per effettuare un air, occorre salire sul wall guardando in avanti. In seguito, si inizia il trick girando il torso. Quando ci si trova nel punto morto, l'atleta salta e la rotazione è trasmessa anche alla parte inferiore del corpo.



### Varianti

- Air con grab.
- Variare l'altezza e l'ampiezza.
- Switch air to switch.

**Consiglio:** come preparazione, si possono eseguire dei 180ie nel flat, dei piccoli air sul wall fino ad arrivare ai trick più alti eseguiti sul coping.

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

Per eseguire i primi trick in una miniramp, spesso è più facile provare con assi non troppo molli. Se i truck sono regolati più rigidamente, lo skateboard è più stabile e perdona più errori. Per imparare nuovi trick, è meglio iniziare su una miniramp piccola e piatta. Eseguire i trick in questo tipo di rampa è infatti più semplice rispetto alle rampe più grandi e più ripide. Spesso, per facilitare gli esercizi all'inizio, bastano le cosiddette baby o micro miniramp che sono alte circa un metro e che hanno una transition lunga e piatta. Le miniramp oltre circa 1,5 metri sono le più diffuse negli skatepark. Le rampe munite di pareti più ripide rendono i trick più difficili. Tuttavia, è possibile esercitare molti trick sul wall prima di provare sul coping o addirittura oltre il coping.

Fonte: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**