

# Inline – Miniramp: Backside royal to fakie (grind)

Eseguendo un backside royal to fakie, gli atleti imparano a effettuare un grind sul coping saltando di schiena.

L'inline skater esegue una leggera curva per arrivare sul coping con una velocità orizzontale. Poco prima, fa un salto con un 180ie e poi effettua il grind sul coping. Spostando la spalla dietro nella direzione della rampa, è possibile rientrare nel pipe con un 180ie.



## Varianti

- Backside to normal
- Fakie backside: per eseguire un fakie backside, non si salta un 180ie. Così si scende dal coping di schiena.
- Fakie 360 backside royal to normal ([video](#) e [sequenza di immagini](#)): in questo caso, si effettua una rotazione completa all'inizio. Si tratta di una preparazione per un salto 360ie nel o oltre il wall.
- Alley oop oder 270 backside royal: con questo trick, si impara il primo movimento completo alley oop. La rotazione è effettuata nel senso inverso rispetto alla direzione di impatto.

## [Glossario](#) (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 alte 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**