

04 | 2013

Tema del mese – Sommario

Aiuti pratici per l'allenamento	2
Giochi e gare	3
Pianificazione	4
Impostazione	5
Esercizi – Street (rail)	6
Esercizi – Miniramp	9
Esercizi – Vertramp	21
Allegato: glossario	23
Informazioni	24

Categorie

- Età: 6-14
- Principianti fino ad avanzati
- Acquisire, applicare



Allenamento per snowboard e sci freestyle nel periodo senza neve

Lo skateboard e l'inline skating sono due discipline sportive che assomigliano molto allo snowboard e allo sci. Il presente tema del mese spiega come preparare un allenamento divertente e nel contempo efficace per le discipline freestyle anche durante la stagione senza neve usando tavole e pattini in linea.

Le discipline sportive freestyle derivano dal surf da onda e per questo sono simili tra di loro. Negli anni 60, il surf è stato portato sull'asfalto con i primi skateboard e più tardi sulla neve con lo snowboard. Si può anche affermare che lo snowboard sia direttamente derivato dallo skateboard.

Il freeskiing, invece, vanta origini più complesse. È infatti stato influenzato fortemente da discipline come l'aerial (con trampolini quasi verticali), i moguls (piste a cunette) e lo sci acrobatico. A ciò, si sono anche aggiunti elementi dello skateboard e dello snowboard.

Molte similitudini

L'inline skating e lo skateboarding hanno diversi punti in comune per quanto riguarda il materiale e la tecnica. Inoltre, viste le caratteristiche simili tra gli sci e i pattini in linea e lo snowboard e lo skateboard, è possibile applicare le stesse forme di movimento. Negli skatepark, poi, gli ostacoli, le strutture e gli altri elementi sono quasi identici a quelli di uno snowpark. In considerazione di tutte queste caratteristiche simili, è possibile concludere che un allenamento sulle rotelle permette di preparare anche trick ed evoluzioni da poi applicare sulla neve. Effettivamente, è possibile trasferire quanto imparato a secco sull'asfalto anche sulla neve. Allenandosi con i pattini in linea e lo skateboard, è possibile sfruttare in modo mirato la stagione senza neve per migliorare la propria tecnica. Le due discipline sportive su rotelle permettono di esercitarsi in modo ripetuto e non dipendono dalle condizioni meteorologiche.

Rail, miniramp e vertramp

Il presente tema del mese è una guida a un allenamento mirato, ludico e diversificato destinato in primo luogo agli allenatori di giovani leve. A tale scopo, ci limiteremo all'ambito street concentrandoci sul rail e la miniramp con una panoramica sulla vertramp. Per quanto riguarda lo skateboard, in questo tema del mese non spiegheremo più la posizione corretta dei piedi, come salire sulla tavola, spingere ed effettuare curve, wheelie e ollie. Dei documenti didattici e degli esercizi per lo [skateboard](#) e l'[inline skating](#) esistono già al sito [mobilesport.ch](#) e nel documento «10 Basics Skateboard» (pdf) di Swiss Snowboard. Tutti i termini specifici sono riportati e spiegati alla fine in un glossario.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Aiuti pratici per l'allenamento

Gli aiuti per l'allenamento sono degli strumenti e delle misure per sostenere il processo di apprendimento in modo positivo. Segue una panoramica degli aiuti più diffusi.

Mostrare film e video

Durante gli allenamenti, mostrare film e video è uno strumento utile e frequente per integrare compiti di osservazione mirati. «Cosa fa il piede anteriore per far partire il trick?» «In che direzione si gira lo skate?». Prima di provare un trick per la prima volta, è utile studiarlo con precisione in tutti i suoi dettagli e pensare a tutte le sue componenti. Infatti, cercare di immaginarsi bene i movimenti del trick costituisce la base per impararlo.

Feedback sulla base di un filmato mostrato poco tempo dopo

Diversi studi di scienza dello sport hanno dimostrato che un feedback fornito pochi secondi dopo il movimento effettuato è particolarmente efficace. I programmi «live video delay» avviano la riproduzione video con qualche attimo di ritardo affinché lo sportivo abbia tempo di raggiungere lo schermo dopo il movimento. Mentre l'atleta guarda la registrazione che lo concerne, il prossimo sportivo esegue l'azione che potrà, a sua volta, visualizzare sullo schermo. Lavorare con il sistema «video delay» richiede un po' di pratica ma si presta molto bene per gli sportivi avanzati ed esperti.

Impulsi a sostegno dei movimenti

Proprio in discipline come lo skateboard e l'inline skating, può essere molto utile fornire impulsi per sostenere i movimenti durante lo svolgimento di un esercizio. Per esempio, l'allenatore può indicare all'atleta il momento giusto per svolgere un determinato movimento. Impulsi di questo tipo rappresentano un aiuto decisivo per quanto concerne il timing. I feedback orali specifici dovrebbero invece essere forniti solo dopo il movimento.

Liste di trick

Le liste che raccolgono i trick di ogni genere possono motivare gli atleti a voler padroneggiare, se possibile, tutti i trick nel modo più completo possibile. Per mostrare chiaramente il miglioramento ottenuto con l'allenamento, ogni mese o ogni tre mesi, si possono usare colori diversi per vistare i trick eseguiti sulla propria lista personale.

Scelta del materiale

Per evitare infortuni e così perdere inutilmente preziose ore di allenamento, occorre portare un equipaggiamento di sicurezza adeguato e di buona qualità (casco, proteggi ginocchia e gomiti). Per chi pratica lo skateboard vale la pena scegliere del buon materiale. Per esempio, i deck più larghi con le rispettive assi munite di ruote più grandi sono ideali per i principianti perché offrono più stabilità e perdonano maggiormente gli errori. Inoltre, è utile incollare un buon griptape sulla tavola affinché i piedi abbiano la presa necessaria. Consiglio: all'altezza del nose usare una vite colorata. In questo modo, si sa subito dov'è la punta della tavola.

Giochi e gare

Semplici forme di gioco e di gara motivano soprattutto gli atleti più giovani. Inoltre, queste forme sono molto utili per consolidare i movimenti appresi e servono per rendere gli allenamenti più variati.

Compiti con elementi competitivi

In funzione dei compiti scelti, è possibile focalizzarsi su alcuni punti ed enfatizzare determinate caratteristiche. «Chi riesce a eseguire il maggior numero di backside 50-50 uno dietro l'altro nella miniramp entro due minuti?» «Chi riesce a fare l'ollie più alto?» «Chi riesce a fare un grind frontside 50-50 per più tempo sul rail lungo?» «Chi riesce per primo a eseguire con precisione tutti i lipslide sul downrail (rail ripido)?».

Game of S.K.A.T.E

Il game of S.K.A.T.E è una forma di gioco molto diffusa e apprezzata dagli skater. Per iniziare due skater giocano a sasso-carta-forbice per decidere chi parte per primo. Il vincitore dimostra il trick da fare, l'altro skater è in difensiva e deve eseguire a sua volta lo stesso trick. Il gioco continua così. Ogni volta che uno skater non riesce a chiudere il trick ottiene una lettera della parola S.K.A.T.E.. Lo skater che per primo ha tutte le lettere per scrivere S.K.A.T.E. è eliminato mentre l'altro giocatore va avanti di un turno. In funzione del numero di skater si può introdurre una fase di qualifica con semifinali e finali.

Forme di gara classiche

Per terminare una lunga serie di esercizi o semplicemente per vivere delle esperienze di gara, l'allenatore può proporre delle forme di gara più classiche sulla miniramp, sulla vertramp o nell'ambito street. Si può variare la forma di gara e i criteri di valutazione in funzione del livello e del numero di skater. In generale, si eseguono due o tre passaggi (run) sia nella fase di qualifica sia nella finale. Conta sempre la migliore run. Uno skater ha, per esempio, un minuto di tempo per run per mostrare di cosa è capace. In questo tipo di contest, si tratta di eseguire dei passaggi creativi e variati. Si valuta il flusso dei movimenti, il grado di difficoltà, lo svolgimento dei singoli trick e lo stile. Le cadute fanno parte del processo di apprendimento. Tuttavia, durante i contest le cadute costano punti preziosi.

Aiuti ed esercizi su mobilesport.ch

[Skateboard](#)

[Inline-skating](#)

Pianificazione

Grazie a una buona pianificazione, l'allenatore sa già quali sono i prossimi passi da seguire ed è sempre aggiornato sul livello e sullo sviluppo dei suoi atleti. Un allenamento di questo genere risulta regolare e calmo. Si tratta di una qualità importante, soprattutto per gli atleti più giovani.

Pianificazione quadro dell'allenamento (diversi anni)

Nell'ambito delle discipline freestyle e sci, la pratica dimostra sempre più chiaramente che è possibile raggiungere le migliori prestazioni solo se ci si appropria delle basi tecniche necessarie, sulla neve e nel periodo senza neve, già in età infantile e giovanile.

Struttura temporale: per pianificare un allenamento a lungo termine, occorrono una strutturazione temporale e una suddivisione in tappe a lungo termine volte a migliorare la prestazione (allenamento di base generale, allenamento dei fondamentali, allenamento di preparazione, allenamento integrato, allenamento intensivo). Inoltre, è necessario definire chiaramente obiettivi, compiti e contenuti.

Allenamento di base: la tappa di apprendimento più importante nell'allenamento su rotelle è l'allenamento di base. A questo livello, oltre alla preparazione sportiva generale, si allenano diversi movimenti specifici alla disciplina nella loro forma basica. Questa tappa di apprendimento costituisce il vero e proprio fondamento della carriera di un atleta. Per le discipline sportive basate sulla coordinazione occorre una buona base su cui allenare un'ampia paletta di forme fondamentali specifiche applicando un grande ventaglio di varianti. Per ampia paletta di forme fondamentali intendiamo soprattutto l'allenamento di diverse direzioni di movimento e di rotazione e diverse varianti di stile e di salto. Per ventaglio di varianti intendiamo soprattutto l'uso di diversi elementi nei park che permettono di padroneggiare lo stesso trick in strutture differenti.

Allenamento di preparazione: all'allenamento di base segue l'allenamento di preparazione. Come lo indica il nome, alla base sono aggiunti nuovi elementi per preparare gli atleti a raggiungere un livello più specializzato. Dopo l'allenamento di preparazione, l'atleta raggiunge l'allenamento ad alta prestazione passando per la fase di integrazione. Spesso, si raggiunge la fase ad alta prestazione verso i 17-18 anni di età. In generale, vale la seguente massima: «più la base è ampia, più sarà alta la punta».

Pianificazione annua dell'allenamento

Per strutturare l'allenamento sull'arco di un anno è utile suddividerlo in tre fasi (fase di preparazione, fase di competizione e fase di transizione) che permettono preparazioni diversificate a ognuna delle quali viene accordata un'importanza distinta. Seguono alcuni consigli per l'allenamento delle discipline su rotelle nel periodo senza neve:

Fase di preparazione (giugno-novembre)

Allenarsi più spesso possibile sulle rotelle.

Allenare le forme di base e sviluppare nuovi trick.

Svolgere più chilometri possibili su strutture ed elementi diversi.

Cercare di allenarsi il più possibile sulla neve (trasferimento).

Fase di competizione (dicembre-marzo)

Allenarsi almeno una volta la settimana.

Usare lo skateboard o i pattini in linea per integrare o equilibrare l'allenamento sulla neve.

Fase di transizione (aprile-maggio)

Allenarsi due o tre volte la settimana.

Integrare o esplorare altri sport su rotelle.

Lasciare spazio a esercizi e movimenti sulle rotelle che rispecchiano le necessità individuali.

Impostazione

In questo capitolo ci concentriamo in prima linea sugli aspetti metodologici e di base in vista della creazione di un'unità di allenamento di 90 minuti.

Nell'allenamento su rotelle spesso si lavora a livello individuale o in piccoli gruppi. Gli atleti, infatti, hanno dei livelli molto diversi e frequentemente lavorano a trick del tutto differenti. Pertanto, l'allenatore deve essere in grado di valutare con intelligenza e flessibilità quanto accade e capire chi sta lavorando a quale trick e quale potrebbe essere il prossimo passo da imparare. Per l'allenatore è più facile seguire gli atleti se si creano dei piccoli gruppi tematici.

In alternativa, è anche possibile introdurre il lavoro di coppia. In tal caso, si tratta soprattutto di imitare il compagno e di insegnarsi trick a vicenda secondo il principio «dimostrare – copiare». Se i due atleti devono motivarsi a vicenda, si crea un gruppo con due skater dal livello molto simile. Se invece si crea un team con un atleta più forte e uno più debole, sarà il migliore a fungere da esempio. In questo caso, è soprattutto lo skater meno capace ad approfittare dell'allenamento.

Spesso, si ricorre anche a un circuito a postazioni in cui i piccoli gruppi raggiungono un'intensità di allenamento elevata. Per esempio, il primo gruppo lavora sul rail in una postazione munita di «live video delay», il secondo gruppo gioca a S.K.A.T.E nel flat e il terzo gruppo impara nuovi trick con l'allenatore sulla miniramp.

Organizzazione	
Introduzione	30' Rituali: i rituali, effettuati all'inizio, durante e alla fine di un allenamento, creano un buon ambiente di apprendimento e promuovono la concentrazione sugli elementi importanti. Cercare di definire sempre gli stessi luoghi di incontro. Definire chiaramente le regole comportamentali all'inizio e associare queste regole sempre agli stessi segnali visivi o acustici.
	Riscaldamento: ogni allenamento inizia con un riscaldamento che prepara gli atleti al tema dell'unità di allenamento. In questa fase, sono ideali le forme di base. Sulla miniramp, per esempio, eseguire le diverse varianti di kickturn con lo skate oppure introdurre esercizi facili di push con i pattini in linea. Si tratta di esercizi di riscaldamento ideali per familiarizzarsi con la rampa.
Parte principale	45' Stimolare senza esagerare: nelle discipline in cui occorrono tecnica e coordinazione come lo skateboard o l'inline skating, mentre si imparano i trick bisogna avere molta pazienza prima di riuscirci la prima volta. Per questo, è utile stimolare gli atleti a migliorarsi, senza tuttavia esigere troppo. Come spesso accade negli esercizi di coordinazione, l'attenzione deve essere posta sulla qualità e non sulla quantità.
	Dal più facile al più difficile: in un'unità di allenamento su rotelle, iniziare con compiti facili. In questo modo è stimolata la fiducia in se stessi. Inoltre, occorre adattare le condizioni alle competenze individuali degli atleti al fine di non provocare cadute inutili. Sui rail bassi, corti e orizzontali è più facile imparare nuovi trick rispetto ai rail lunghi, alti o con inclinazioni particolari (downrail) o con pieghe (kinked rail). Per esempio, non è molto sensato provare un nuovo trick subito dall'inizio su un rail molto difficile. Anche quando si imparano nuovi trick nelle rampe, è consigliato iniziare dalle miniramp più piccole e più piatte prima di passare alle miniramp più grandi, ai bowl o addirittura alle vertrap.
Ritorno alla calma	Dalle basi alla varietà: quando si pratica skateboard o inline skating, per gli atleti è di centrale importanza padroneggiare i trick di base in modo corretto. È utile che, sin dall'inizio, questi trick siano eseguiti in avanti e indietro in entrambe le direzioni di giro. Solo così si riesce a rimanere veramente versatili. Se per esempio un atleta riesce a chiudere un backside 180°, allora dovrebbe anche cimentarsi nel frontside 180° o nello switch backside e switch frontside 180°. È utile lavorare nel modo più ampio possibile, soprattutto nell'allenamento di base. Gli atleti che dispongono di un ampio repertorio di trick già da molto giovani imparano infatti molto più velocemente nuovi trick e combinazioni di trick e sono in grado di adattarsi a nuove situazioni più in fretta. In tale contesto, è anche importante variare molto per quanto concerne gli ostacoli (strutture, elementi). Se, per esempio, un atleta è in grado di chiudere con sicurezza un frontside 50-50 su un down rail (rail ripido), allora conviene che provi lo stesso trick anche su un altro rail, affinché, con un po' di pratica, riesca a eseguire il trick su tutti i rail. Anche per quanto riguarda le rampe (miniramp e vertrap), gli atleti devono variare il più possibile e provare diverse strutture. Per esempio, per quanto concerne le transition (passaggio dal flat al wall). Ogni rampa ha infatti le sue specificità e le sue insidie. Per sostenere il processo di apprendimento è estremamente importante essere in grado di differenziare le diverse transition.
	15' Saluto finale: pianificare abbastanza tempo per salutare gli atleti e, se necessario, discutere individualmente con loro.
	Allenamento futuro: fornire informazioni realistiche sui possibili contenuti del prossimo allenamento.
	Rimanere positivi: gli atleti ricordano le emozioni degli ultimi minuti dell'allenamento. Se escono dall'unità di allenamento con una buona sensazione, saranno anche più motivati per il prossimo incontro. Come allenatore, cercare di evidenziare gli aspetti positivi fornendo obiettivi realizzabili per il prossimo allenamento.

Esercizi: Street (rail)

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.

Skateboard – Backside boardslide

Con il backside boardslide gli atleti imparano il metodo più semplice per scivolare su un rail. Questo trick è una delle forme fondamentali dello street. Per eseguire questo trick con successo, occorre padroneggiare l'ollie.

Mentre si fa l'ollie, girare la tavola di 90° rispetto al rail. Sul rail, spostare il peso piuttosto in avanti affinché non si scivoli via all'indietro. Dirigere lo sguardo verso la fine del rail. Alla fine del rail, si può riportare la tavola nella direzione di marcia spingendo con il piede davanti.

Varianti

- Frontside boardslide.
- Switch backside e frontside boardslide: stesso trick ma eseguito in switch.
- Boardslide to fakie: dopo un backside o un frontside boardslide, continuare a girare, atterrare indietro e continuare.
- 270 on: saltare sul rail con una rotazione di 270° oppure saltare in boardslide.

Osservazioni: è meglio iniziare con il backside boardslide perché è sostanzialmente più facile rispetto al frontside boardslide.



Backside boardslide

[Filmato](#)



Frontside boardslide

[Filmato](#)

Skateboard – Frontside lipslide

Eseguendo un lipslide, gli atleti imparano a saltare oltre o sul rail per poi scivolare, partendo da un ollie.

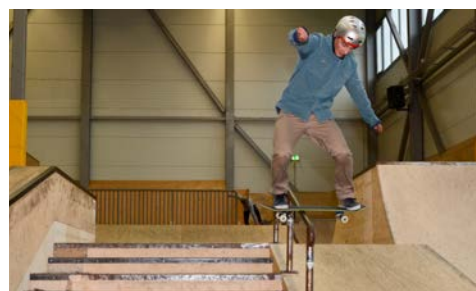
Per eseguire un lipslide, occorre fare un ollie abbastanza alto affinché la gamba dietro abbia tempo a sufficienza per spostarsi in avanti. In seguito, è possibile fare uno slide come nel trick boardslide.

Varianti

- Backside lipslide ([filmato](#)).
- Switch frontside e backside lipslide: stesso trick ma eseguito in switch.
- Lipslide to fakie: dopo un backside o frontside lipslide, continuare a girare, atterrare indietro e continuare.

Consiglio: per eseguire il trick lipslide, occorre fare un ollie abbastanza alto affinché la gamba dietro abbia tempo a sufficienza per spostarsi in avanti sopra il rail. Inoltre, non si dovrebbe iniziare la rotazione troppo presto, altrimenti la tavola potrebbe rimanere incastrata nel rail.

Osservazione: per semplificare l'esercizio, è possibile posizionare il rail così basso che lo skater riesca a salirci anche senza ollie.



Frontside lipslide

[Filmato](#)

Skateboard – Frontside 50-50

Eseguendo un frontside 50-50, gli atleti imparano a fare un grind sul rail con entrambi gli assi contemporaneamente.

Nel frontside 50-50, l'angolo di approccio al rail è più ridotto rispetto ai boardslide e lipslide. Se possibile, entrambi gli assi toccano contemporaneamente il rail. Per il drop out, spostare il peso leggermente indietro, affinché la tavola rimanga orizzontalmente nell'aria e per poter così atterrare correttamente.

Varianti

- Backside 50-50 ([filmato](#)).
- Backside 50-50 backside 180 out.
- Frontside 50-50 frontside 180 out.
- Switch frontside oppure backside 50-50: stesso trick ma in switch.
- Varianti del trick più avanzate: feeble grind, smith grind, nose grind, ecc.



Frontside 50-50

[Filmato](#)

Inline – Royal grind

Eseguendo il royal grind, chiamato anche solo royal, gli atleti imparano a effettuare un grind in la cui posizione assomiglia a quella dello sci freestyle.

Per eseguire un royal, si salta sul rail da destra o da sinistra con un giro di 90° in frontside. Non appena ci si trova sul rail, dirigere lo sguardo verso la fine del rail. I pattini sono leggermente inclinati nella direzione opposta al grind. All'inizio, si può provare inclinando solamente il piede davanti. Per chiudere il trick, si può atterrare in avanti o, per un'uscita più spettacolare, indietro.

Varianti

- Grind normale – 50-50 (in questo caso, le gambe sono leggermente a X).
- Salire dall'altra parte.
- Switch royal ([filmato](#)): si tratta di un royal grind normale, ma che è eseguito entrando pattinando indietro. Attenzione, questo trick è più difficile dello switch lipslide royal perché all'inizio non è facile orientarsi.
- Soul grind: in questo caso, la posizione dei pattini è un po' diversa. Con il piede dietro si compie il grind sulla suola. Il piede davanti, invece, è posizionato normalmente sul rail tra le rotelle. Lo skater deve prima allenarsi nel mettere il piede dietro nella posizione corretta (makio), prima di saltare con entrambi i piedi sul rail.

Osservazione: provare e cercare di padroneggiare diverse varianti di grind, come per esempio il normale 50/50 o il soul grind (vedi anche www.monkeythink.com).



Royal grind

[Filmato](#)



Soul grind

[Filmato](#)

Inline – Lipslide royal to fakie

I lipslide fanno parte dei trick di base eseguiti sui rail. Eseguendo un lipslide, si alza la fine dei pattini sopra il rail.

Fondamentalmente, il lipslide royal assomiglia molto al royal grind. Nel salto lipslide normale, il torso viene girato via rispetto al rail, affinché i talloni si alzino dal rail. Alla fine del grind, girare leggermente il torso in avanti. L'atleta salta giù e gira in senso inverso con le gambe. Così può chiudere bene in fakie.

Varianti

- Switch lipslide royal to fakie ([filmato](#)).
- Lipslide 270 out: il 270 out può essere eseguito nella stessa direzione o nella direzione opposta.

Consiglio: provare il trick entrando dal lato più difficile (meno abituale). Così, in seguito, è più facile eseguire il grind sul lato migliore.



Lipslide royal to fakie

[Filmato](#)

Inline – 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.

Varianti

- Royal 270 out ([filmato](#)).
- 270 on royal to normal ([filmato](#)).
- 270 on to 270 out 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.



Soul 270 out

[Filmato](#)

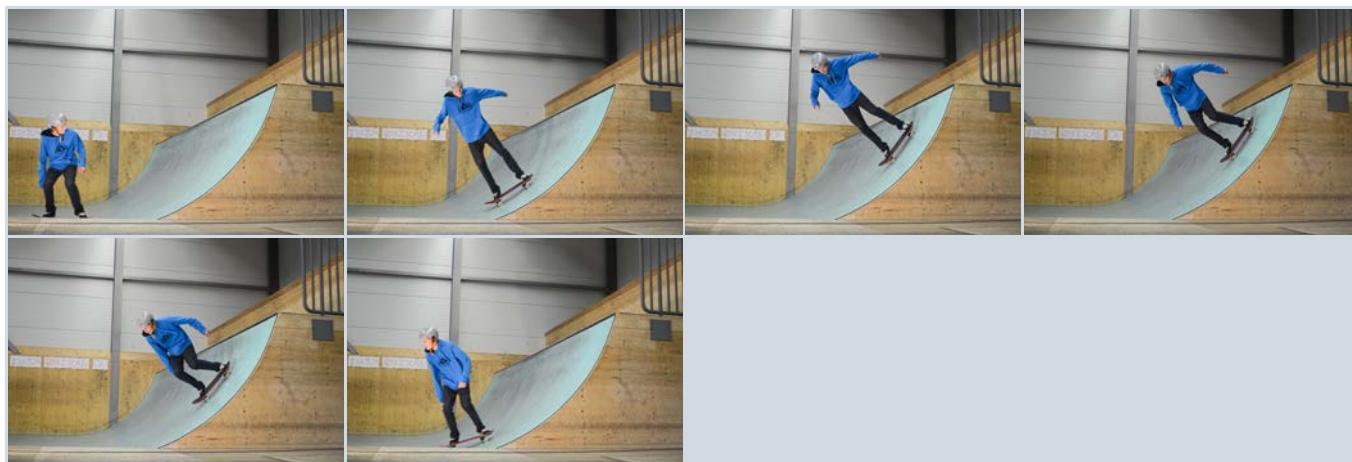
Esercizi: Miniramp

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.

Skateboard – Pumping

Grazie al pumping, gli atleti imparano a piegare e a stendere le ginocchia in modo attivo e ritmico nella miniramp. In questo modo è possibile generare velocità, trovare una buona posizione centrale sulla tavola e imparare ad andare sia normalmente sia in fakie in una rampa.



Pumping

[Filmato](#)

Nel pumping, si tratta di salire lungo il wall (parete) guardando in avanti e riscendere indietro (di schiena) e viceversa. Al fine di mantenere l'equilibrio, gli atleti stendono attivamente le gambe nella transition e si posizionano in modo centrato sulla tavola. Per percepire meglio il timing, si possono anche usare le braccia muovendole al ritmo del pumping. Lo sguardo è rivolto verso la direzione dello spostamento.

Varianti

- Due atleti si muovono sincronizzati sulla stessa struttura.
- Provare il pumping su diverse rampe.

Più semplice

- Stendere le gambe solo quando si risale la parete.
- Stendere le gambe solo quando si scende dalla parete.

Più difficile

- Incrociare le braccia davanti al corpo.

Consiglio: il piede dietro è posizionato leggermente dietro l'asse in perpendicolare rispetto allo skate, il piede davanti è appena dietro l'asse e leggermente aperto puntando in avanti.

Osservazione: questo esercizio è ideale per il riscaldamento o per conoscere una nuova transition.

Skateboard – Backside kickturn

Grazie al backside kickturn, gli atleti imparano la loro prima rotazione in una miniramp. I kickturn sono un buon esercizio di riscaldamento per una sessione sulla rampa oppure per la preparazione dei pivot.



Backside kickturn

[Filmato](#)

Quando si esegue un backside kickturn, si sale in avanti lungo il wall e si scende di nuovo in avanti. Il kickturn consiste in una rotazione di 180° eseguita sulle ruote dietro. Le ruote davanti sono in aria. Gli atleti iniziano la rotazione con la spalla e il braccio davanti mentre si trovano nel punto morto. Bisogna tuttavia stare attenti a non spostare troppo il peso indietro e a non girare troppo. Iniziare provando nella parte bassa della transition, prima di eseguire il kickturn nel coping.

Varianti

- Frontside kickturn.
- Switch backside e frontside kickturn: eseguire il kickturn entrando in backside.



Frontside kickturn

[Filmato](#)

Consiglio: i tic-tac sono indicati come esercizio preparatorio. Si tratta di spostarsi in avanti alzando e spostando da destra a sinistra e viceversa le ruote anteriori. Oppure, si può anche provare a fare dei kickturn nel flat. Questo esercizio aiuta ad imparare a dosare il movimento di rotazione sulla gamba dietro.

Skateboard – Tail drop-in

Con il tail drop-in, gli atleti imparano la variante più facile per entrare in una miniramp dal deck. Per imparare tutti gli altri trick, è fondamentale eseguire in modo corretto il drop-in.



Tail drop-in

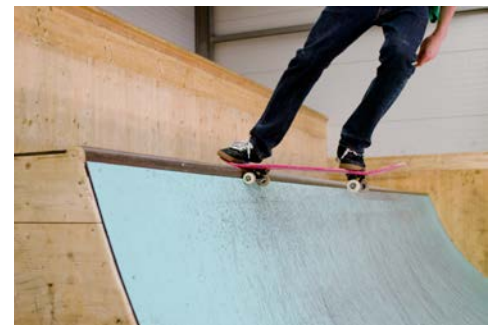
[Filmato](#)

Per imparare il drop-in, è importante avere una buona posizione sul deck. Il peso è spostato sul piede dietro che schiaccia il tail (parte posteriore) dello skate contro il deck della rampa. Mentre si entra nella rampa, il peso va spostato attivamente in avanti sul piede davanti. Mentre si esegue questo movimento, il braccio e la spalla davanti dirigono lo spostamento. Nel drop-in, rivolgere lo sguardo prima possibile verso l'altra parte della rampa. All'inizio, provare il trick sulle rampe più piccole.

Varianti

- Nose drop-in (switch drop-in).
- Tail stall: dopo il drop-in, salire sull'altra parte e tornare indietro con molto slancio al fine di raggiungere la posizione di partenza del drop-in (vedi immagine).
- Nose stall.

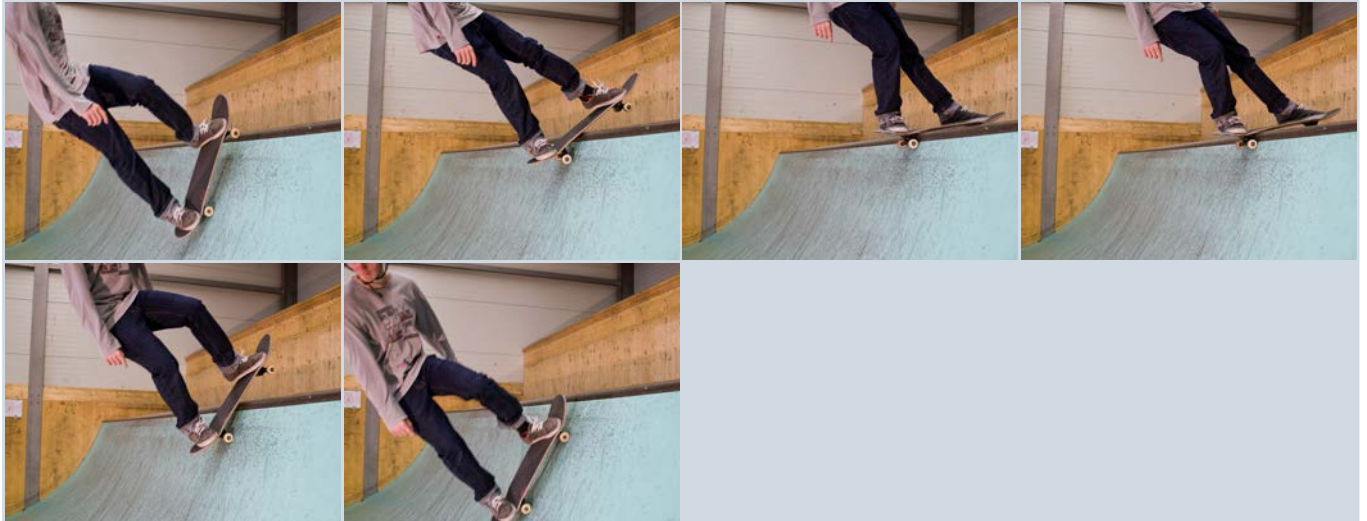
Consiglio: mentre si esegue il drop-in è meglio non esitare. Se si esita, si rischia di spostare il peso in avanti troppo tardi. Sulle piccole rampe, l'allenatore può aiutare gli atleti.



Tail stall

Skateboard – Rock to fakie

Il rock to fakie permette agli atleti di imparare il primo vero e proprio trick in una miniramp. Il rock to fakie è soprattutto adatto per avviare un trick run dopo un drop-in.



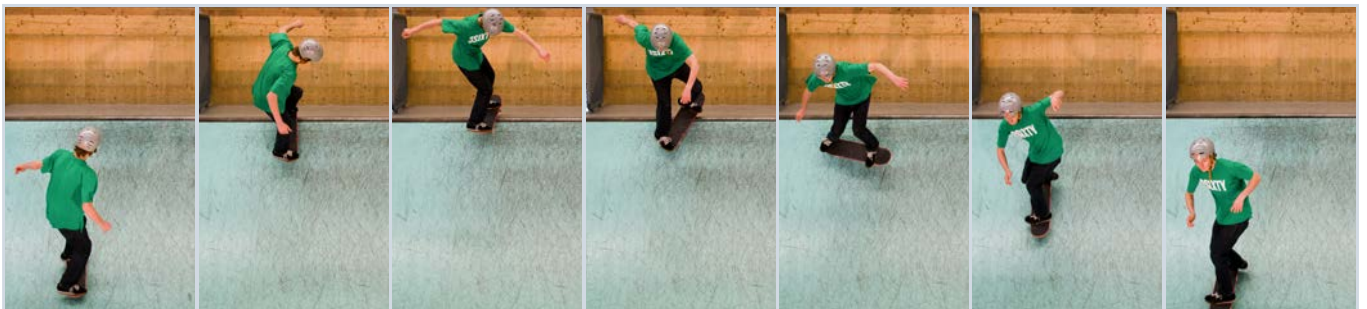
Rock to fakie

[Filmato](#)

Il modo più semplice per imparare un rock to fakie è eseguirlo dal pumping sul wall. Si cerca di salire sempre più in alto finché le ruote davanti sono all'altezza del coping (tubo d'acciaio della rampa). Alzare leggermente il piede davanti, affinché le ruote anteriori atterrino sul deck (piattaforma) passando oltre il coping. Schiacciare il nose (punta della tavola) in avanti con il piede davanti e tenere la posizione per un momento (stall). Per uscire dal trick, cercare di alzare abbastanza le ruote anteriori. Solo così, è possibile ritornare con la tavola sulla rampa passando oltre il coping. A tale scopo, bisogna spostare il peso sulla gamba dietro per un attimo.

Varianti

- Appoggiare il nose più avanti sul deck e rimanere così per un attimo (stall).
- Switch rock to fakie: stesso trick ma eseguito in switch.
- Rock to fakie to switch rock to fakie.
- Rock to fakie to tail stall to, ecc.
- Backside rock and roll: non ritornare nel pipe all'indietro come nel rock to fakie, ma in avanti.
- Frontside rock and roll.



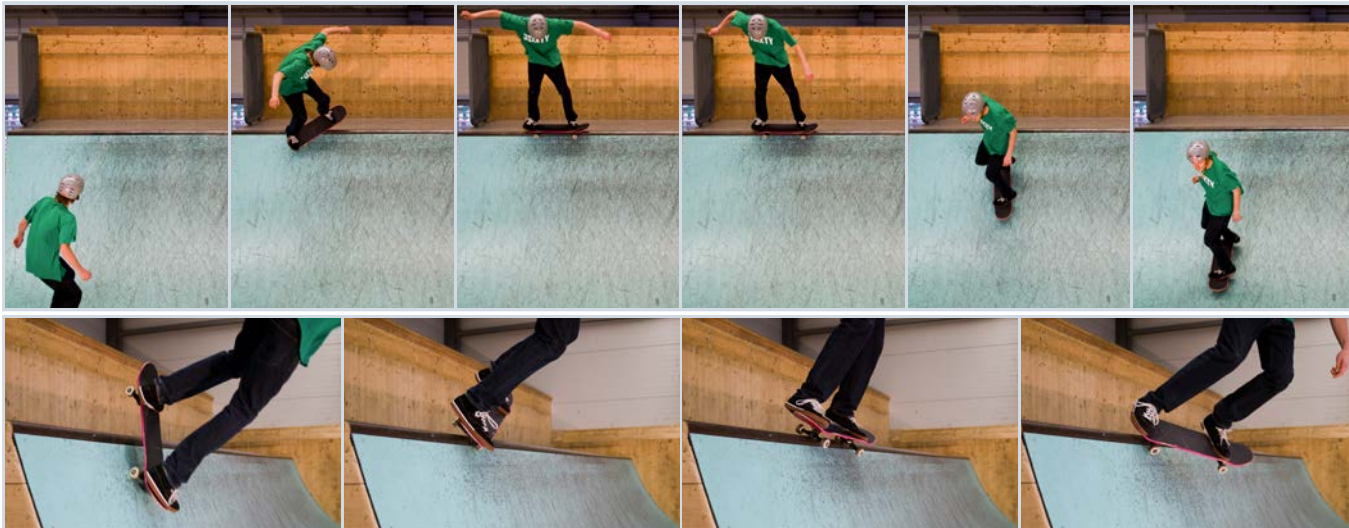
Backside rock and roll

[Filmato](#)

Consiglio: all'inizio, è possibile esercitare il rock to fakie in una miniramp senza coping o addirittura su una bank. In questo modo, non si rischia di rimanere agganciati sul coping mentre si esce dal trick.

Skateboard – Axle stall

Questo esercizio permette agli atleti di familiarizzarsi con la tavola mentre si trova sul coping. In questo modo, diventa più facile dosare la velocità. Dall'axle stall è possibile sviluppare molti altri trick, per esempio il backside 50-50 grind.



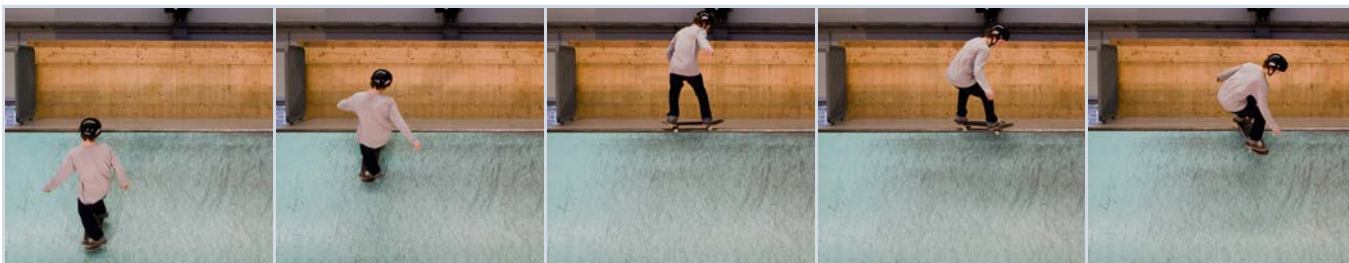
Axle stall

[Filmato](#)

Salire lungo il wall fino a raggiungere il coping e in seguito girare in backside. Le ruote posteriori si trovano sul coping. Con un piccolo kickturn si posiziona anche l'asse anteriore sul coping. Tenere il trick per un breve momento (stall). Per uscire, girare il torso nel senso di marcia, spostare il peso sul piede dietro (asse dietro), alzare leggermente il piede davanti e con un piccolo kickturn entrare nella rampa e scendere.

Varianti

- Frontside 50-50 stall (frontside axle stall).
- Backside 50-50 grind: se il trick non è bloccato (stall), ma si effettua un grind, ne risulta un backside 50-50 grind. Per eseguire questo trick, è importante avere un po' più di velocità e occorre salire la rampa con un angolo più piatto rispetto al coping. Come nell'axle stall, si tratta di posizionare lo skate sul coping e scendere prima che si fermi o prima che non ci sia più il grind.
- Frontside 50-50 grind.



Frontside 50-50 stall

[Filmato](#)

Consiglio: eseguire l'axle drop-in come esercizio preparatorio: partire con entrambe le assi sul coping/deck e poi eseguire la seconda parte del trick. Prestare attenzione affinché le ruote posteriori non rimangano agganciate nel coping.

Skateboard – Backside pivot

Questo esercizio permette agli atleti di imparare una rotazione di 180° sull'asse posteriore eseguita all'altezza del coping. Partendo dal pivot è possibile sviluppare molti altri trick ed esercizi, per esempio il backside 5-0 grind.



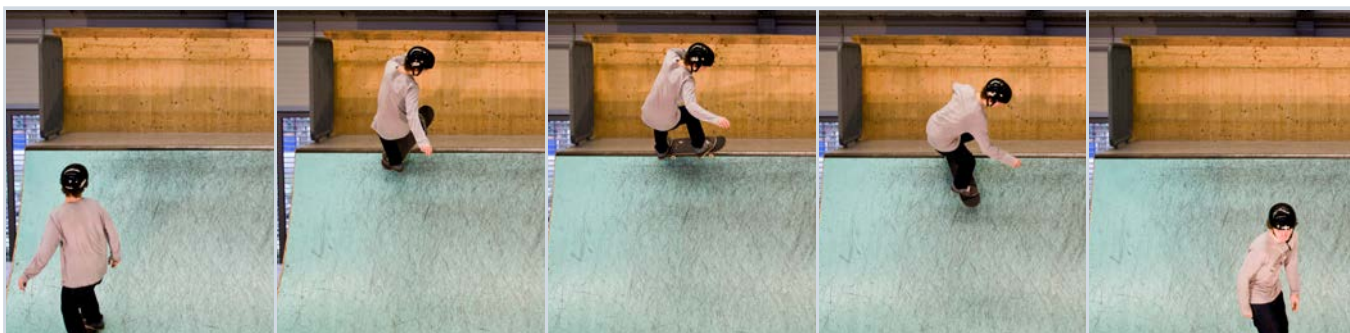
Backside pivot

[Filmato](#)

Gli atleti iniziano eseguendo dei kickturn sul wall e, con un po' di pratica, cercano di salire sempre più in alto finché riescono a effettuare un kickturn all'altezza del coping. La rotazione è eseguita come un kickturn sul wall. La tavola gira sul coping con l'asse posteriore.

Varianti

- Frontside pivot.
- Il backside 5-0 è una variante del backside pivot. Solo che nel caso del backside 5-0 si entra con più velocità e con un angolo più piatto rispetto al pivot. Quando si esegue il grind, il peso rimane sul piede posteriore e l'asse anteriore è appena sopra il coping. Lo skate rimane così parallelo al coping affinché il nose non indichi troppo in direzione deck o rampa.

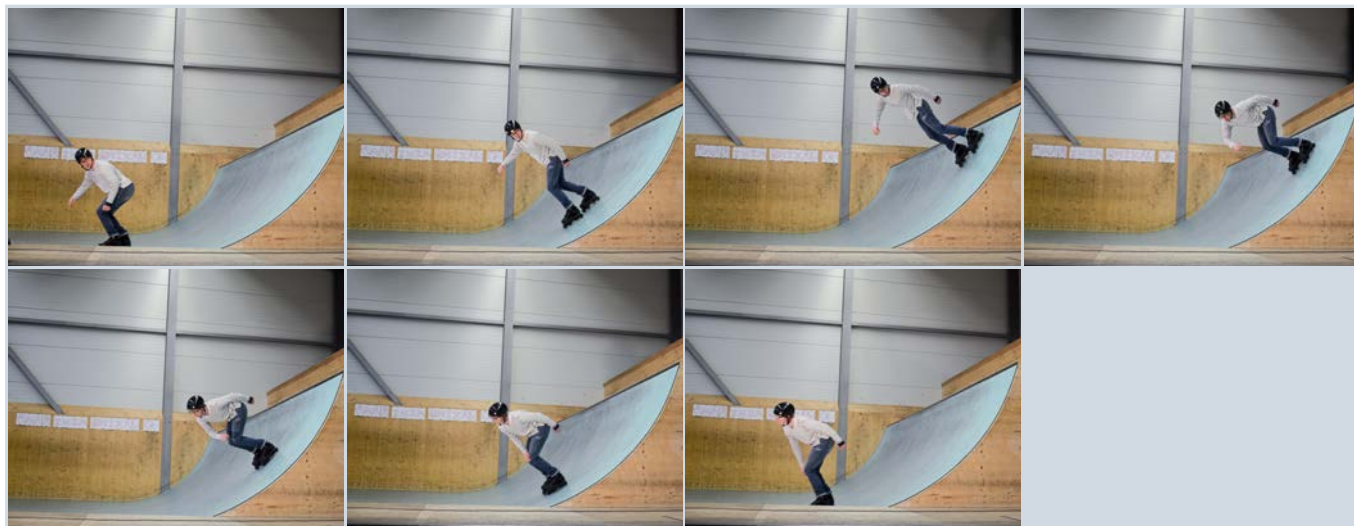


Frontside pivot

[Filmato](#)

Inline – Pumping

Grazie al pumping, gli atleti imparano a piegare e a stendere le ginocchia in modo attivo e ritmico nella miniramp. In questo modo è possibile generare velocità, trovare una posizione centrale sui pattini e imparare ad andare sia normalmente sia in switch in una rampa.



Pumping

Nel pumping, si tratta di salire lungo i wall (pareti) guardando in avanti e riscendere indietro (di schiena) e viceversa. Al fine di mantenere l'equilibrio, gli atleti stendono attivamente le gambe nella transition e si posizionano in modo centrato sui pattini. Per sentire meglio il timing, si possono anche usare le braccia muovendole al ritmo del pumping. Lo sguardo è rivolto verso la direzione dello spostamento.

Varianti

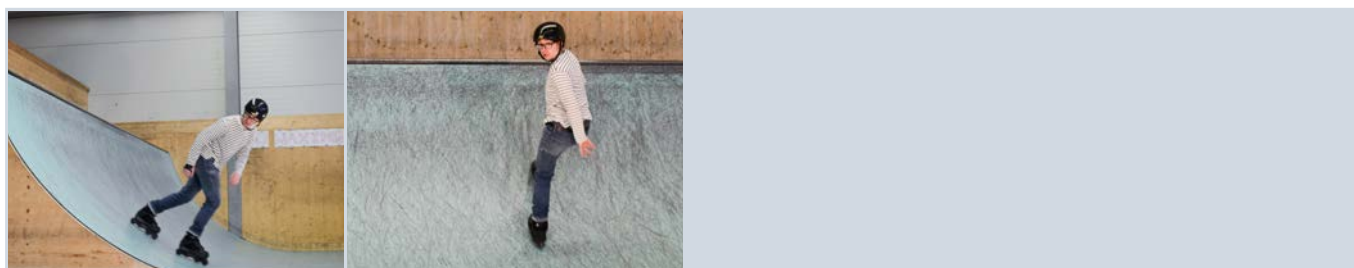
- Due atleti si muovono sincronizzati sulla stessa struttura.
- Provare il pumping su diverse rampe.

Più semplice

- Stendere le gambe solo quando si risale la parete.
- Stendere le gambe solo quando si scende dalla parete.

Più difficile

- Tenere le mani in tasca.

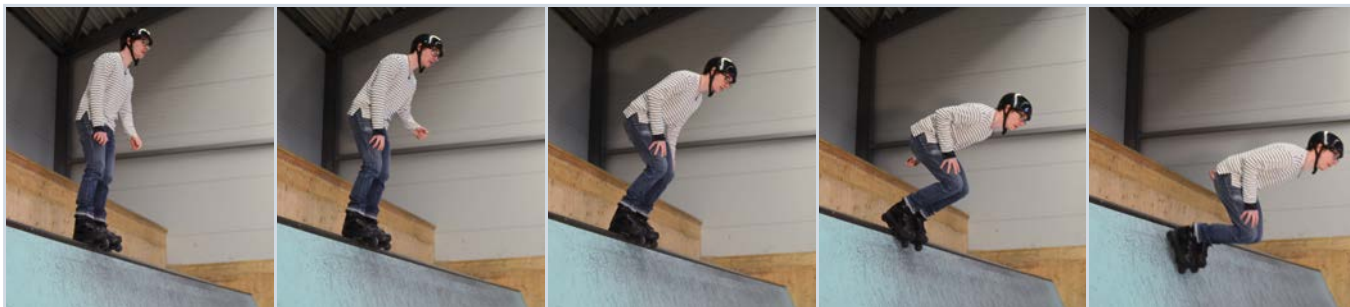


Quando si è in switch, la posizione dei pattini è leggermente spostata. In questo modo è più facile mantenere l'orientamento e l'equilibrio (vedi immagine).

Osservazione: questo esercizio si presta per il riscaldamento o per conoscere una nuova rampa.

Inline – Drop-in

Esercitandosi nel drop-in, gli atleti imparano a entrare in una miniramp. Inoltre, essere in grado di eseguire in modo corretto il drop-in è fondamentale per imparare tutti gli altri trick.



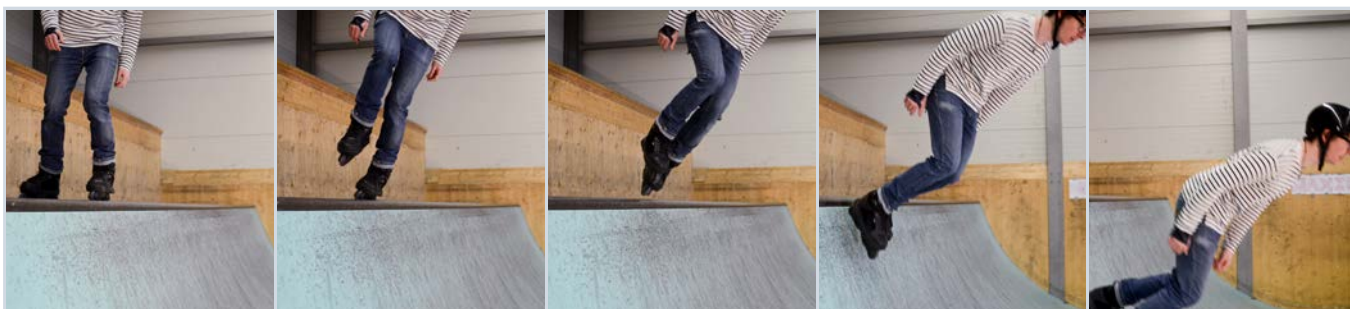
Drop-in

[Filmato](#)

Prima di eseguire il drop-in, posizionare entrambi i pattini sul coping fino a metà. A questo punto, spostare il peso in avanti, affinché il corpo sia perpendicolare alla rampa. Togliendo brevemente il peso dai pattini, l'atleta entra nella miniramp. Scendendo, occorre cercare di rimanere sempre ben centrati sui pattini.

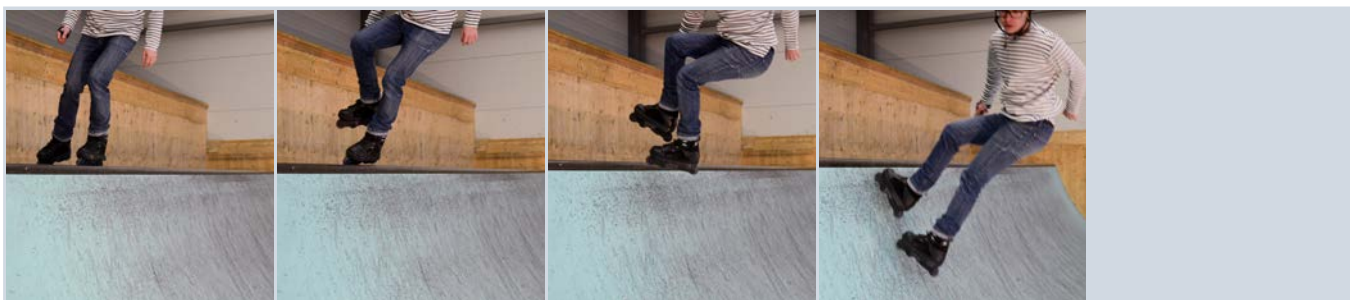
Varianti

- Step in.
- Jump in.
- Fakie drop-in.
- Fakie step in: vedi terza immagine della sequenza.
- Fakie jump in ([filmato](#)).



Step in

[Filmato](#)

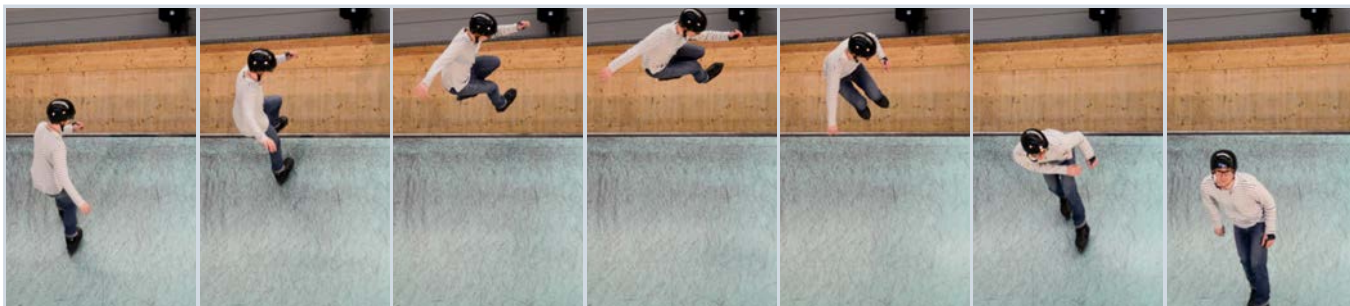


Fakie step in

Consiglio: mentre si esegue il drop-in è meglio non esitare. Se si esita, si rischia di spostare il peso in avanti troppo tardi. Sulle piccole rampe, l'allenatore può aiutare gli atleti per fare il drop-in.

Inline – Air (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.



Air (180ie)

[Filmato](#)

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.

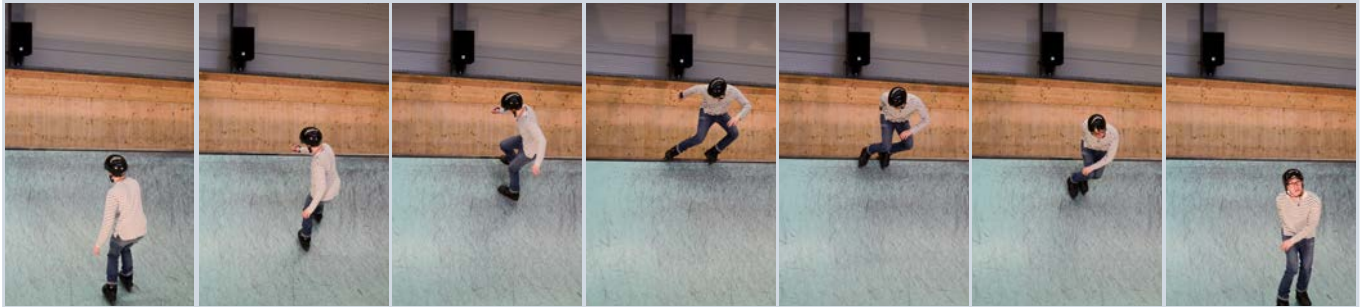
Varianti

- 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.

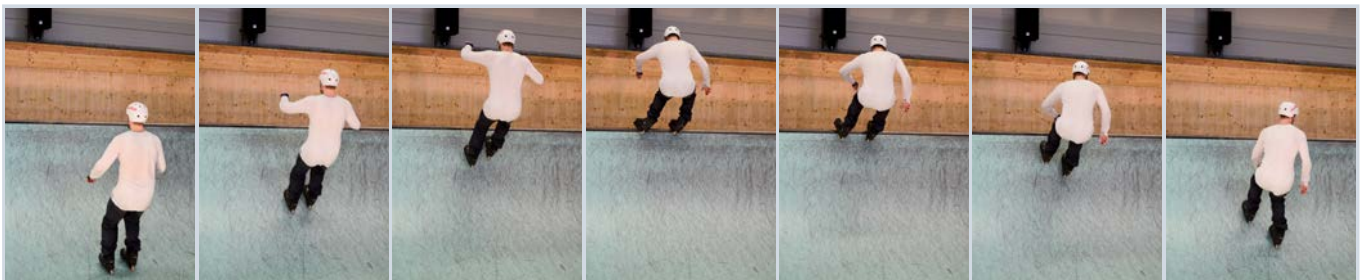
Inline – Stall: backside e frontside

Lo stall è un trick in cui ci si ferma in una determinata posizione sul coping. Gli stall permettono di preparare altri trick come i grind e gli spin. Spesso si inizia allenando il backside o il frontside stall, chiamati anche solo backside e frontside.



Backside stall

[Filmato](#)



Frontside stall

[Filmato](#)

Fondamentalmente, gli stall sono composti di un drop-out e da un drop-in. Per eseguire un backside stall, l'atleta entra normalmente, salta e si gira di 180° per atterrare sul coping. In seguito esegue un drop-in per tornare nel pipe. Per eseguire un frontside stall, l'atleta salta direttamente sul coping. La parte davanti del corpo è diretta verso la barra del coping. In seguito, uscire dal frontside scendendo indietro sulla rampa (vedi sequenza di immagini).

Varianti

- Backside to fakie: dopo essere atterrati sul coping, si tratta di aggiungere una rotazione supplementare di 180° per fare un fakie drop-in.
- Frontside to normal: dopo essere atterrati sul coping, eseguire una rotazione di 180°. L'atleta atterra di nuovo sul wall guardando avanti.
- Entrambi i trick possono essere ampliati aggiungendo rotazioni prima o dopo l'arrivo sul coping. Per esempio: 360 frontside to fakie ([filmato](#)).

Consiglio: al fine di imparare il timing nei salti e di familiarizzarsi con le diverse direzioni di rotazione, è utile allenare un ampio ventaglio di stall.

Inline – Grind: frontside royal to normal

Il frontside royal to normal è un grind di base. Contrariamente agli stall, i grind comprendono un movimento orizzontale sul coping.



Frontside royal to normal

[Filmato](#)

Per eseguire un frontside 50-50 to normal, l'atleta si dirige leggermente di lato verso il coping (frontside). In seguito salta sul coping ed esegue un grind in una direzione. Alla fine del grind, dirige la spalla dietro verso la parte interna della rampa. In questo modo, il torso è già leggermente ruotato. Saltando dal coping, si tratta unicamente di girare anche la parte inferiore del corpo e rientrare normalmente nella rampa. Durante tutto il trick, si esegue una rotazione di 180°.

Varianti

- Frontside 50-50 to fakie ([filmato](#)).
- Uscire dal grind eseguendo diverse rotazioni.
- 360 frontside royal to fakie.



360 Frontside royal to fakie

Inline – Grind: backside royal to fakie

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



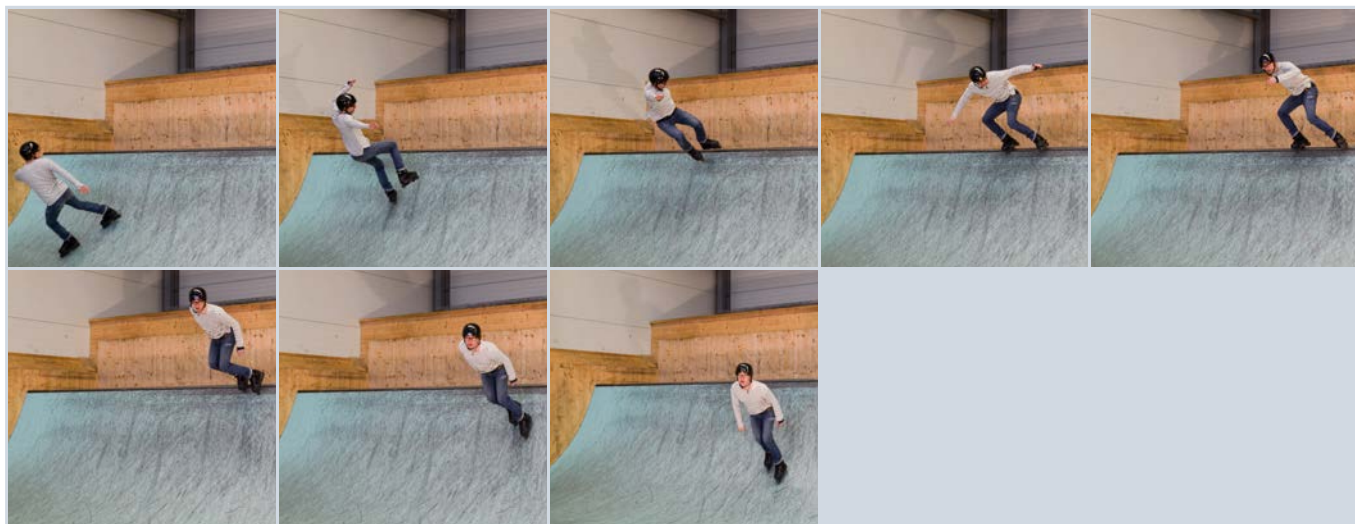
Backside royal to fakie

[Filmato](#)

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: 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 oppure 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.



Fakie 360 Backside royal to normal

[Filmato](#)

Esercizio: Vertramp

Rispetto alla miniramp, la vertramp è alta più del doppio e la transition termina con una parte verticale prima del coping. La vertramp deve il suo nome proprio a questa caratteristica.

Molti trick che sono eseguiti in una vertramp si possono effettuare anche in una miniramp. Proprio per questo, è raccomandato provare prima diverse miniramp prima di azzardarsi su una vertramp. Gli esercizi contenuti nel capitolo sulla miniramp, come il pumping, il drop-in, ecc., non saranno più spiegati qui di seguito. Tuttavia, si prestano bene anche per la vertramp. Oltre al casco, nella vertramp è raccomandato usare anche le protezioni per le ginocchia e i gomiti. In caso di cadute, non si cerca di cadere in piedi come nella miniramp. Nella vertramp ci si gira sulle ginocchia per atterrare nel wall sulle protezioni.

Skateboard – Backside air

Il backside air permette agli atleti di saltare fuori dalla vertramp. Gli air sono i trick di base per le altre evoluzioni nella rampa verticale. Infatti, dagli air è possibile sviluppare molti altri trick.

All'inizio è meglio provare gli air o anche dei semplici ollie sotto il coping. Solo con un po' di pratica si salta oltre il coping. Quando ci si trova in aria, bisogna schiacciare la tavola bene ai piedi. Altrimenti si rischia di perdere lo skateboard. Per atterrare correttamente, dirigere la spalla davanti verso la rampa.

Varianti

- Frontside air ([filmato](#)).
- Alley oop.

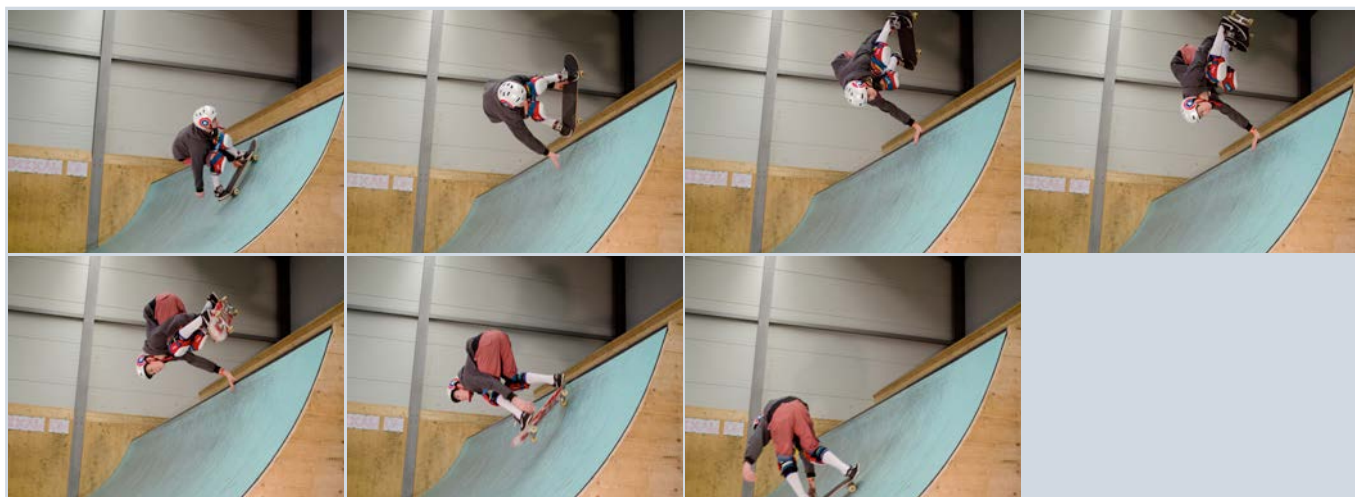
Consiglio

- Con i cosiddetti early grabs ([filmato](#) e [sequenza di immagini](#)) e gli alley oop early grabs ([filmato](#)) è possibile esercitare gli air anche nelle miniramp senza perdere la tavola.
- Il trick handplant permette di imparare le prime varianti dei flip.



Backside air

[Filmato](#)



Handplant

[Filmato](#)

Inline – Grab air

Gli air eseguiti nella vertramp hanno molti elementi in comune con gli air nelle half pipe sulla neve. In questo modo, l'atleta impara a saltare fuori dalla rampa. Dagli air è inoltre possibile sviluppare molti altri trick.

Fondamentalmente, l'air nella vertramp è uguale a quello eseguito nella miniramp. Nella vertramp, tuttavia, è più difficile uscire dalla rampa rispetto alla miniramp.

Varianti

- Air con o senza grab.
- Air in larghezza: l'atleta salta leggermente in una direzione e riesce così a spostarsi lateralmente da alcuni centimetri fino a qualche metro.
- Alley oop ([filmato](#)).

Consiglio: si consiglia di allenare gli air prima nelle miniramp. Solo quando un atleta ha imparato le forme di base come il pushing, il drop-in e gli air nella parte verticale del wall, è possibile provare un air oltre il coping.



Grab air

[Filmato](#)

Per la collaborazione a questo tema del mese, ringraziamo in particolare:

Denis Giger, Swiss Ski, responsabile giovani leve snowboard
Marc Weiler, Swiss Ski, allenatore, Team Rookie (quadro C)
Claudio Antonelli, responsabile del team rollerblading, Rolling Rock
Domenic Dannenberger, capodisciplina G+S Sci
Daniel Friedli, capodisciplina G+S Snowboard

Un ringraziamento va anche ai nostri modelli:

Skateboarder: Jonas Bösiger, Yannick Hermann, Tim-Moritz Hirsiger,
Fabio Prosdociami, Reto Odermatt
Inlineskater: Claudio Antonelli, Beat Schillmeier, Adrian Deck, Claudio Bohli

Glossario

270 on/out: quando si esegue un trick su un rail, l'ostacolo si trova a 90° rispetto allo skater. Per questo, invece di ruotare a 360° si gira solo a 270°.

50/50: nello skate, questo trick consiste nel fare un grind sul rail con entrambi i truck (carrelli di sterzo). Nell'inline skating, il rail si trova tra le rotelle di entrambi i pattini.

A-frame rail: questo nome riconduce alla forma del rail. Un rail è composto da un parte uprail e una downrail. In aggiunta, tra la parte up e down, ci può essere una parte piatta, chiamata straight rail.

Aggressiv inlineskating: questo termine descrive uno stile di inline skating effettuato in streetpark o funpark.

Backside: nello skate, il backside consiste in una curva o un trick eseguito con la schiena verso il rail o fuori dalla rampa. Questo trick è sempre caratterizzato dalla prima mezza rotazione. Nell'inline skating, con questo termine si descrive il posizionamento sul rail o sul coping, con la schiena in avanti (il tallone oltrepassa il rail).

Boardslide: i boardslide sono effettuati su rail o box. La tavola è girata di 90° rispetto al rail e si scivola così sul legno.

Coping: il coping è la barra alla fine del wall in tutti i tipi di rampe.

Deck: Il deck è la parte piatta sopra una rampa.

Double kinked rail: questo rail ha due curve (kink) che collegano un down o uprail con un flatrail.

Down rail: il downrail è un rail inclinato verso il basso.

Drop-in/drop-out: questi termini sono usati per definire l'entrata e l'uscita da una miniramp, un quarterpipe, un bowl o una vertrap.

Fakie: sullo skate, andare in fakie significa spostarsi andando alla rovescia. La posizione dei piedi rimane uguale. Uno skater goofie va in fakie con il piede sinistro sul nose. Nell'inline skating, il termine fakie descrive l'andare indietro.

Feeble grind: si tratta di un mix tra uno slide e un grind: Si esegue contemporaneamente un grind con l'asse dietro mentre l'asse davanti pende sullo spigolo del rail. In questo modo, la tavola è appoggiata al rail. Nelle miniramp, facendo un feeble, la tavola esce dalla rampa.

Flat: con flat si intende una superficie piana nel park o in una rampa.

Flat rail: si tratta di un rail completamente dritto. Dall'inizio alla fine non ci sono cambiamenti di altezza.

Frontside: nello skate, quando si parla di frontside si intende la direzione con il petto verso il rail o fuori dalla rampa. Nell'inline skating, si intende salire sul rail con il petto in avanti (le dita dei piedi attraversano il rail).

Grind: pello skate, si ottiene un grind quando l'asse tocca il rail. Nell'inline skating, tutti i tipi di trick sul rail sono definiti grind.

Kinked rail: per kinked rail si intende un rail con una curva (piega) verso l'alto o verso il basso.

Miniramp: la miniramp è un piccolo half pipe alto circa 1,5 metri e in cui i wall (muri) non sono del tutto verticali.

Nose slide: nello skate, il nose slide definisce uno slide su un rail eseguito con il nose della tavola.

Quarterpipe: si tratta di una rampa con una sola salita (transition), chiamata anche quarter. La quarter pipe è la metà di un half pipe.

Royal grind: durante un grind, i piedi non puntano nella direzione di marcia. Si effettua il grind tra le ruote.

Slide: con il termine slide si intende lo scivolare su un ostacolo (spesso un rail) con la parte di legno della tavola.

Smith grind: lo smith grind è sostanzialmente uguale al feeble grind. Nella miniramp, però, la tavola è rivolta verso il basso (verso l'interno della rampa).

Soul grind: nell'inline skating il soul grind consiste nel porre il piede dietro sulla parte esterna alle rotelle (sulla suola) nella direzione del rail. Il piede davanti, invece, è di traverso sul rail (a metà sulle rotelle).

Stall: con stall si intende rimanere fermi durante un trick sul lip. In questo caso, non si esegue un grind.

Switch: con switch si intende lo spostarsi nell'altra direzione con una posizione dei piedi diversa. Uno skater goofie che va in switch diventa uno skater regular. Nell'inline skating, andare in switch significa semplicemente andare indietro.

Street: nello skate, con street si definisce una zona con ostacoli di tipo urbano come scale o ringhiere.

To fakie: si intende chiudere un trick andando in dietro nell'ultima parte.

Transition: transizione tra il flat e il wall (vert) di una rampa.

Up rail: si tratta di un rail dritto che però sale in continuazione dall'inizio fino alla fine. Spesso, questo tipo di rail conduce a nuovi ostacoli.

Vert: si tratta della parte di una vertrap che sale in verticale. Il vert è la parte tra il transition e il coping.

Vertrap: la vertrap può essere alta anche più del doppio di una miniramp. I wall finiscono in verticale.

Informazioni

Bibliografia

- Badillo, S. (2010). Skateboarding: Legendary Tricks 1. San Diego, California: Tracks Publishing.
- Badillo, S. (2010). Skateboarding: Legendary Tricks 2. San Diego, California: Tracks Publishing.
- Dannenberger, D., Friedli, D. (2011). Inserto pratico: Sci e snowboard con i bambini. Macolin: UFSPO.
- Goodfellow, E. (2006). Skateboarding: Ramp Tricks. San Diego, California: Tracks Publishing.
- Hawk, T. (2003). Tony Hawk's Trick Tips. Minneapolis: 900 Films.
- Hunziker, R., Hofer F., Keller, H. (2004). Inserto pratico: Su ruote e rotelle 02/04. Macolin: UFSPO.
- Kobel, M. (2008). Inserto pratico: Skateboard 3/08. Macolin: UFSPO.
- Von Krosigk, H., Tscharn, H. (2000) Absolut Beginners, Skateboard Streetstyle Book. Tropen bei Klett-Cott: Monster/Tropen.
- Wagen, O. (2012). Raccomandazioni per le lezioni di skateboard per bambini di 10-14 anni. Tesi di bachelor (disponibile solo in tedesco). Macolin: UFSPO.

Link

- [Gioventù+Sport](#)
- [Swiss Ski](#)
- [Swiss Snowboard](#)
- [Swiss Snowsports](#)
- [Swiss Skateboard](#)
- [Formazione Freestyle Academy Laax](#)
- [Formazione Rolling Rock](#)
- [Lista degli skatepark in Svizzera](#)
- [Inline-Tricks](#), descrizione visiva

Playlist youtube

- [Tutti i filmati del tema del mese](#)

Partner



ASEF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPO
2532 Macolin

Autori

Alex Hüsler, allenatore regionale (BTA),
NLZ Freeski Engelberg
Ivo Bisegger, allenatore di federazione
(DTLG), NLZ Snowboard Engelberg

Redazione

mobilesport.ch

Video e immagini

Reto Loser

Immagine di copertina

Daniel Käsermann, Media didattici, SUFSM

Grafica

Media didattici, SUFSM