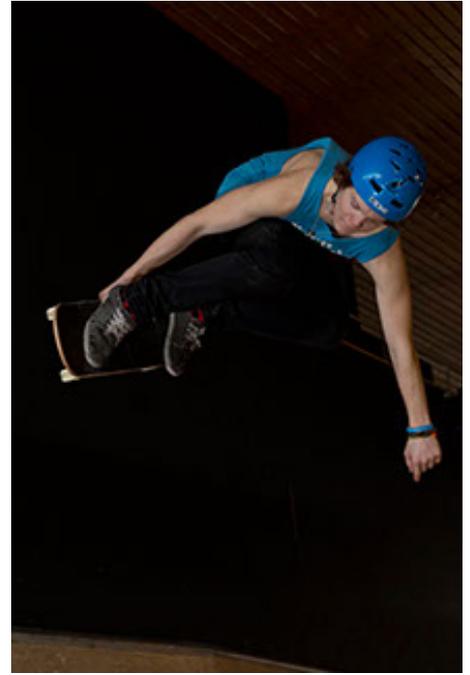


# Skateboard – Vertramp: Backside air

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 ([video](#))
- Alley oop

## Consigli:

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

[Glossario](#) (pdf)

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.

---

Fonte: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**