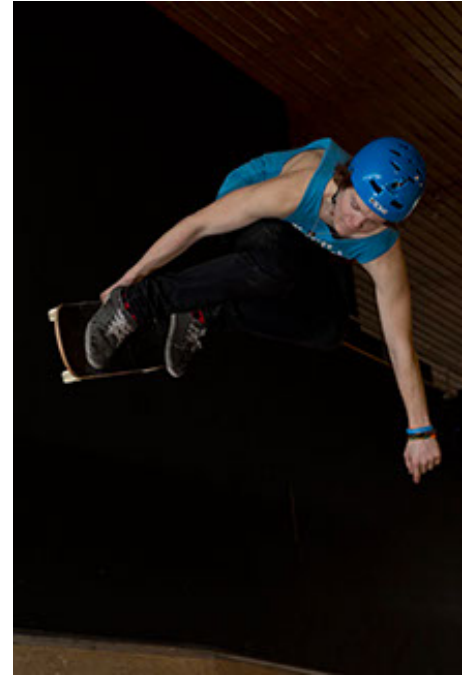


Skateboard – Vertramp: Backside Air

Beim Backside Air lernen die Athleten aus der Vertramp hinauszuspringen. Die Airs bilden die Basis beim Vertskaten. Aus ihnen können viele weitere Tricks abgeleitet werden.

Zuerst sollte man versuchen die Airs bzw. einfache Ollies unterhalb des Copings und erst später über dem Coping zu springen. In der Luft muss das Board richtig an die Füße gedrückt werden, damit es nicht verloren geht. Um wieder sauber zu landen, sollte die vordere Schulter wieder in die Rampe hineingedreht werden.



Variationen

- Frontside Air ([Video](#))
- Alley Oop

Remarques:

- Mit sogenannten Early Grabs ([Video](#) und [Reihenbild](#)) Alley Oop Early Grabs ([Video](#)) können erste Airs auch in der Miniramp geübt werden, ohne dass das Board von den Füßen fliegt.
- Mit Handplants ([Video](#) und [Reihenbild](#)) können erste Flipvarianten erlernt werden.

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

Viele Tricks, die in einer Vertramp gemacht werden, sind auch in einer Miniramp möglich. Deshalb ist es empfehlenswert, sich zuerst mit verschiedenen Miniramps gut vertraut zu machen, bevor man eine

Vertramp befährt. Die Übungen zur Miniramp wie beispielsweise Pumping, Drop-In, usw. werden hier nicht mehr aufgeführt, können aber auch für die Vertramp verwendet werden. In einer Vertramp empfiehlt es sich zusätzlich zum Helm mit Knie- und Ellenbogenschonern zu fahren. Stürze probiert man nicht wie in der Miniramp auf den Füßen aufzufangen sondern dreht sich auf die Knie, um noch in der Wall wieder auf den Schonern zu landen.

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO