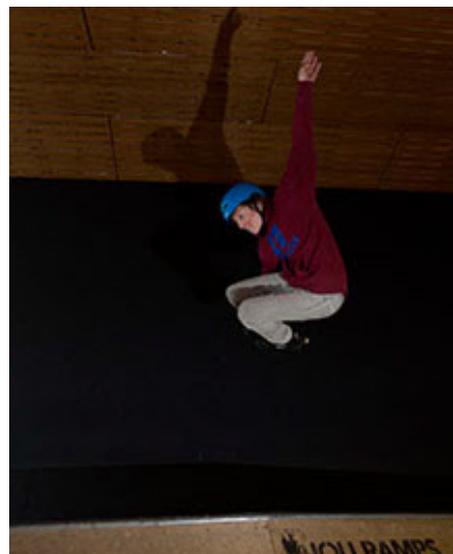


Inline-Skating – Vertramp: Grab air

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 ([video](#))

[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