PAOLO PICA - SIMONE MARCELLI

FLAT 1.0: SKATEBOARD TRICKS

Studio dei trick lineari in fase aerea

FULL TIME EDIZIONI SPORTIVE

Prima edizione e-book Fulltime Edizioni Sportive: settembre 2016
© 2016 Fulltime s.r.l., Roma - Tutti i diritti riservati

Autori: Paolo Pica e Simone Marcelli
Sviluppo ebook: GP Studio Grafico
In copertina: Jonathan Levin
Fotografia di Paolo Pica

www.edizionisportivefulltime.com
www.fultimeskateboard.it

UUID: ee546614-8313-11e6-b511-0f7870795abd
Questo libro è stato realizzato con StreetLib Write (http://write.streetlib.com)
un prodotto di Simplicissimus Book Farm

ISBN 978-88-941928-0-3

SKATEBOARD

INTRODUZIONE

Questo libro, prosecuzione di *Skate. Metodologia tecnica e propedeutica degli elementi base dello skateboard*, ne amplia la suddivisione strutturale delle manovre e si addentra ancor più nel vasto mondo dello skateboard, prendendo in esame un aspetto della disciplina dello street: il Flat-ground, ovvero l'esecuzione di trick al suolo e non su strutture. Il lavoro qui presentato esaminerà questa volta le manovre base e complesse in fase aerea eseguite in flat, analizzandole dal punto di vista della tecnica esecutiva. Ma cosa sono i trick o manovre in fase aerea, e cosa s'intende per trick base e trick complessi?

I trick in fase aerea, così come sono stati definiti in *Skate. Metodologia tecnica e propedeutica degli elementi base dello skateboard*, comprendono tutte quelle manovre dove lo skateboard compie una fase di volo, ovvero procede per un certo momento in direzione di marcia senza alcun contatto con la superficie di scorrimento. Questa definizione, che ci dà solo un'idea generale di una serie vastissima di trick, non è esaustiva né del comportamento della tavola in fase di volo, né del comportamento dello skater, né delle fasi di spinta che hanno determinato le fasi di volo, dal momento che racchiude un ampio numero di manovre strutturalmente diverse fra loro senza differenziarle. Dunque a questa categoria generale di trick, o manovre in fase aerea, vanno aggiunte delle sottocategorie all'interno delle quali far confluire i trick con la sola rotazione della tavola attorno a uno o più assi, i trick in cui tavola e skater ruotano contemporaneamente, i trick con appoggio e spinta di un piede a terra, i trick in rotazione con appoggio e spinta di un piede a terra, i trick in fase aerea con presa sulla tavola e i trick con esecuzione ritardata.

Un esempio renderà quanto appena detto più semplice: il varial kickflip viene incluso nella categoria delle manovre aeree, come l'ollie, il pop shove-it o il kickflip, ma a differenza di questi, che presentano delle rotazioni della tavola secondo un solo asse (trasversale, ollie; verticale, pop shove-it; longitudinale, kickflip), il varial kickflip (pop shove-it combinato con kickflip) si svolge con una rotazione della tavola che avviene secondo più assi mediali: l'asse verticale e l'asse longitudinale. Anche il big spin (360 pop shove-it combinato con un body varial) fa parte delle manovre aeree e, come il varial kickflip, presenta una rotazione della tavola secondo l'asse verticale, ma a differenza di questo, tavola e skater ruotano insieme (lo skater ruota lungo il proprio asse longitudinale mediale). Pertanto varial kickflip e big spin, pur rientrando nella categoria delle manovre in fase aerea, vengono ripartiti l'uno nella sottocategoria delle manovre aeree dove solo la tavola compie una rotazione secondo uno o più assi, e l'altro in quella dove skater e tavola ruotano contemporaneamente.

Per trick complessi invece sono da intendersi tutte quelle manovre a sé stanti composte dalla combinazione di più trick di base, e le varianti di questi ultimi.

Anche in questo caso un esempio renderà tutto più chiaro: il varial kickflip non è altro che la combinazione di due manovre di base, il pop shove-it e il kickflip, così come l'ollie north può essere considerata una variante dell'ollie, dove il piede anteriore anziché fermarsi sulle viti del truck anteriore impatta sul nose fuoriuscendo dalla tavola per poi rientrarvi.

Ma esaminare in un unico volume tutte le sottocategorie che compongono la famiglia dei trick o manovre in fase aerea equivarrebbe a scrivere migliaia di pagine che potrebbero risultare pesanti anche per il lettore più accanito e appassionato. Così la scelta più ovvia appare quella di analizzare in diversi volumi una o più sottocategorie dei trick in fase aerea eseguiti al suolo.

Partendo da questo presupposto, *Flat 1.0: skateboard tricks* analizzerà la tecnica esecutiva delle manovre che compongono la prima sottocategoria, cioè quella dei trick che hanno un andamento traslatorio, dove solo la tavola compie delle rotazioni attorno a uno o più assi.

Il libro pertanto, esaminando combinazioni di manovre base, si rivolge principalmente a skater di livello avanzato che intendono migliorare la pratica dello skateboard, a insegnanti di skateboard o a studenti e laureati in scienze motorie.

CAPITOLO 1

ASPETTI DESCRITTIVI DEI TRICK BASE E COMPLESSI DELLO SKATEBOARD

Osservando la posizione base dello skater sulla tavola appare evidente una non corrispondenza fra gli assi corporei e quelli della tavola stessa: ciò rende complicata e tortuosa la descrizione dei diversi trick, se si mantiene come punto di riferimento il corpo dello skater che procede in direzione di marcia. Infatti il procedere in avanti, in andatura normale o sul nose, corrisponde per la tavola a procedere con il nose orientato in direzione di marcia, e, per quanto riguarda lo skater, con il lato sinistro del corpo, se regular, o destro, se goofy, orientato in direzione di marcia. Viceversa, nel procedere indietro in andatura fakie, per quanto concerne la tavola è il tail ad essere orientato in direzione di marcia, mentre sono il lato destro dello skater, se regular, o il sinistro, se goofy, a disporsi in direzione di marcia. Questo, in sintesi, vorrebbe dire descrivere la tecnica esecutiva di ogni trick sia per i regular che per i goofy, o descriverla solo per gli uni a discapito degli altri. La soluzione qui utilizzata per l'analisi dei trick è quella adottata in P. Pica, *Skate. Metodologia tecnica e propedeutica degli elementi base dello skateboard*, e consiste nel prendere i punti di riferimento direttamente sulla tavola da skateboard.

1.1 GLI ASSI MEDIALI E I PUNTI DI RIFERIMENTO SULLA TAVOLA

Per avere un'idea più chiara di quanto appena detto, rifacciamoci alla definizione degli assi teorici descritti nel libro sopra citato.

Gli assi teorici, che suddividono la tavola in una parte anteriore, una posteriore e due laterali, ci interessano da una parte per identificare la corretta posizione del corpo e dall'altra per identificare i diversi trick in base agli assi attorno ai quali ruota la tavola. Gli assi sono tre e sono perpendicolari l'uno all'altro.

Asse longitudinale

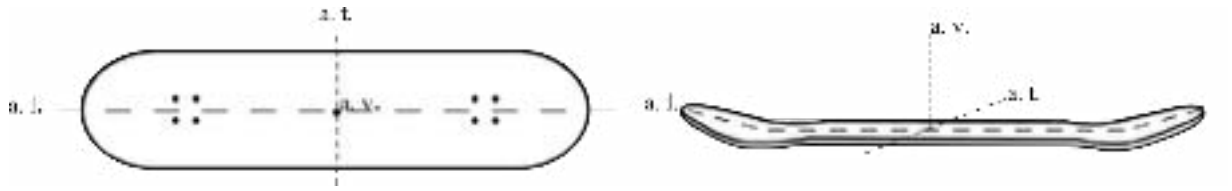
Posto centralmente con andamento antero-posteriore, suddivide la tavola in due parti laterali, di cui una mediale situata in corrispondenza della parte frontale dello skater, e una laterale situata in corrispondenza della parte dorsale dello skater.

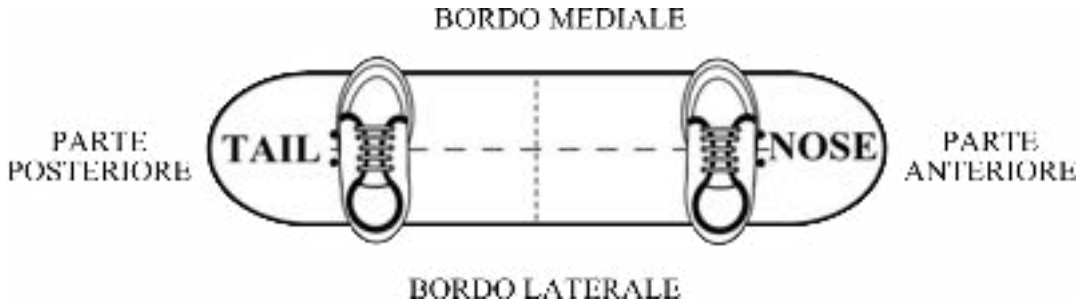
Asse trasversale

Posto centralmente, si orienta da un lato all'altro della tavola e la divide in una metà anteriore e una metà posteriore.

Asse verticale

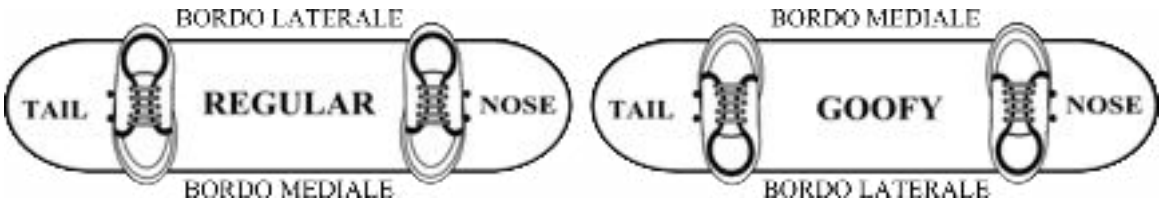
Posto centralmente e orientato dall'alto verso il basso, cade nel punto di intersezione dei due assi precedenti.





Le andature, indipendentemente dallo stance, costituiscono il modo di procedere con lo skateboard e, in relazione alla posizione dello skater rispetto alla direzione di marcia, se ne identificano diverse, ovvero: normale, in fakie e sul nose. Nelle andature, il procedere in avanti viene definito "nose in direzione di marcia", il procedere indietro "tail in direzione di marcia", mentre si ha un'"andatura sul nose" quando lo skater, spostandosi in direzione di questo, assume una posizione speculare all'andatura fakie, cioè si dispone con il piede anteriore sul nose e con quello posteriore in un punto intermedio fra metà tavola e le viti di ancoraggio del truck posteriore. Se identifichiamo una corrispondenza fra le parti della tavola e quelle dello skater in posizione normale sullo skateboard, ovvero correliamo 1) la porzione anteriore dello skateboard con le parti del corpo poste in direzione del nose; 2) il bordo mediale della tavola con la regione frontale del corpo; 3) la parte posteriore dello skateboard con le parti del corpo poste in direzione del tail; 4) il bordo laterale della tavola con la parte dorsale del corpo, e ci riferiamo solamente alle porzioni della tavola, allora avremo che:

a) Il procedere in avanti dello skater, che sia regular o meno, è identificato dall'avanzare del nose in direzione di marcia.
b) Il procedere all'indietro dello skater, che sia regular o meno, è identificato dall'avanzare del tail in direzione di marcia.
c) Gli spostamenti dello skater o delle sue parti sulla tavola nonché le rotazioni, eseguiti nei diversi trick, appaiono di più facile descrizione risultando gli stessi a prescindere dall'essere regular o goofy e dall'andatura.



1.2 CONSIDERAZIONI SUL FRONTSIDE E BACKSIDE NELLO SKATEBOARD

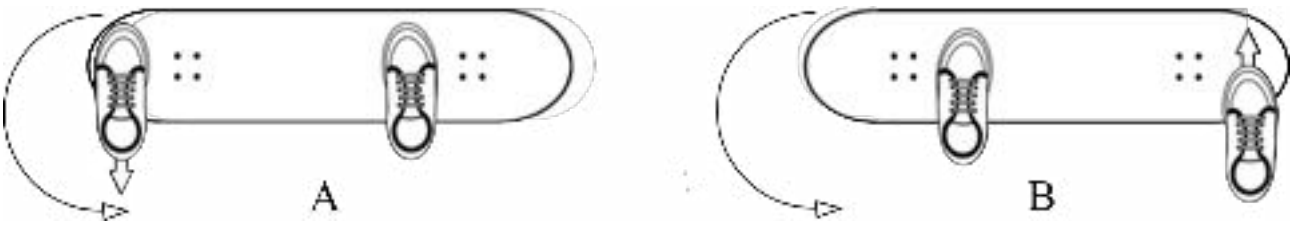
Per comprendere appieno alcuni gruppi di trick descritti nel libro è necessario affrontare il significato che attualmente viene dato ai termini frontside e backside nello skateboard. Questi termini, adottati dagli skater, derivano dal mondo del surf e identificano la posizione del surfer rispetto all'onda, ovvero: frontside quando egli è rivolto fronte all'onda, e backside quando è rivolto spalle a quest'ultima. Continuare a mantenere nello skateboard quanto si fa nel surf a prima vista potrebbe non rappresentare un problema, se non fosse che:

- i trick in fakie, in quanto filiazione dei trick eseguiti in andatura normale, ne mantengono la stessa nomenclatura, assumendo nelle manovre in rotazione, quali ad esempio il frontside ollie e il fakie frontside ollie aspetti paradossali, dal momento che in andatura normale il frontside vuol dire rivolgere la parte frontale del corpo alla direzione di marcia, mentre in fakie lo stesso termine significa rivolgere la parte dorsale alla direzione di marcia;
- nei backside bigspin, ovvero quel gruppo di trick composto da un 360 pop shove-it e un body varial nella stessa direzione di rotazione, per far combaciare la rotazione della tavola con quella del corpo e ambedue con la direzione di marcia, il pop shove-it e il fakie pop shove-it sono caratterizzati dalla spinta del piede posteriore in direzione del bordo laterale della tavola, mentre il nollie pop shove-it dalla spinta del piede anteriore in direzione del bordo mediale.

Di conseguenza, come risolvere tale circostanza senza sconvolgere l'attuale nomenclatura in uso?

Iniziamo dall'esame dei pop shove-it per risolvere le contraddizioni legate al mantenimento della direzione di marcia così com'è nel surf da onda, focalizzando l'attenzione sul tail e partendo dal presupposto che la direzione dello spostamento di quest'ultimo deve rimanere la stessa a prescindere dall'andatura. Se ora consideriamo lo spostamento del tail rispetto al corpo dello skater, avremo che:

- nel pop shove-it e nel fakie pop shove-it, spingendo con il piede posteriore in direzione del bordo laterale della tavola, questo si sposterà verso la parte posteriore dello skater (A);
- nel nollie pop shove-it, spingendo col piede anteriore in direzione del bordo mediale della tavola, il tail si sposterà nella stessa direzione sia del pop shove-it che del fakie pop shove-it (B).

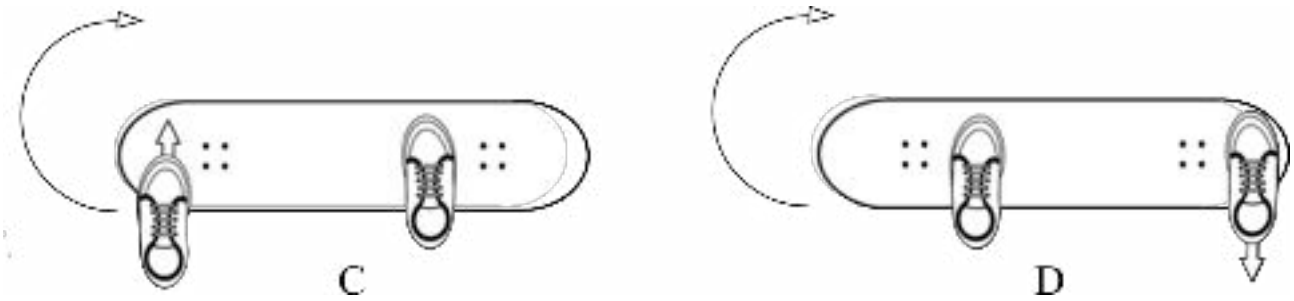


Da quanto appena visto, utilizzando la direzione di spostamento del tail in sostituzione del rivolgere la parte dorsale o frontale del corpo alla direzione di marcia, l'anomalia strutturale del pop

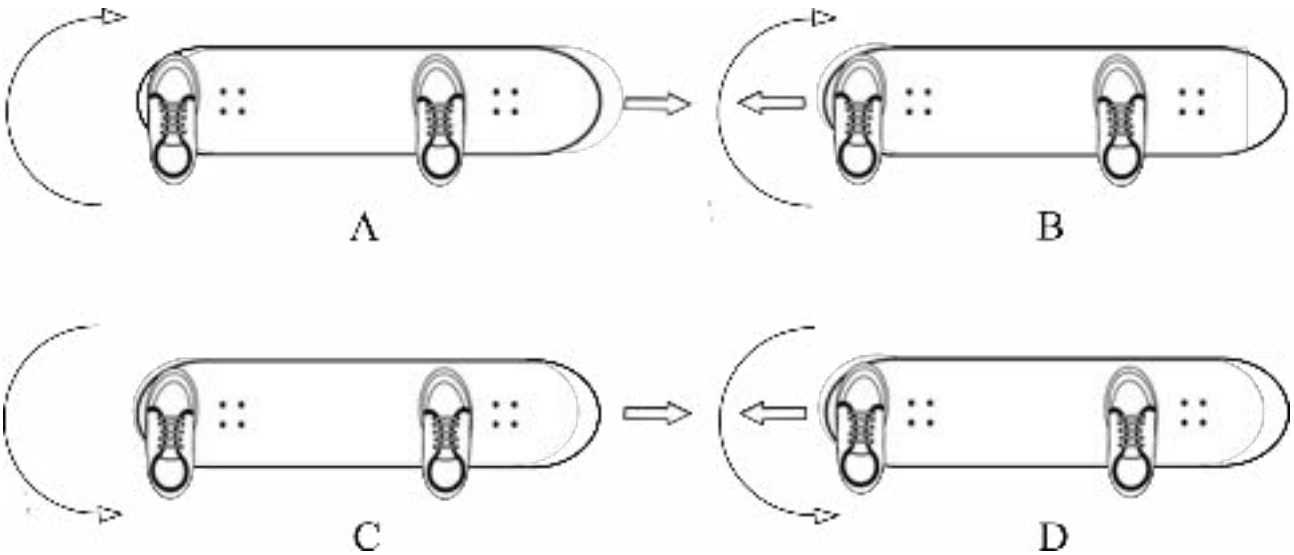
shove-it evidenziata dal backside bigspin scompare, lasciando inalterato quanto è attualmente in essere nello skateboard.

Stesso discorso per quanto riguarda il frontside bigspin, dal momento che:

- nel frontside pop shove-it e nel fakie frontside pop shove-it, spingendo con il piede posteriore in direzione del bordo mediale della tavola, questo si sposterà verso la parte anteriore dello skater (C);
- nel nollie frontside pop shove-it, spingendo col piede anteriore in direzione del bordo laterale della tavola, il tail si sposterà nella stessa direzione sia del frontside pop shove-it che del fakie frontside pop shove-it (D).



Immaginiamo ora lo stesso spostamento del tail applicato a tutti i trick dove tavola e skater ruotano contemporaneamente nella stessa direzione (frontside ollie, backside ollie, etc.) e sostituiamolo alla direzione di marcia per identificare il frontside ed il backside. Tralasciando le manovre in nollie, analizziamo attraverso le illustrazioni sotto riportate il frontside ollie, il fakie frontside ollie, il backside ollie e il fakie backside ollie, per vedere se le contraddizioni riscontrate sopra si risolvono oppure no:



- nel frontside ollie (A) e nel fakie frontside ollie (B), anche se skater e tavola ruotano contemporaneamente, immaginando che il tail si sposti frontalmente allo skater, le contraddizioni legate al mantenimento della direzione di marcia così come si usa attualmente nello skateboard scompaiono completamente, dal momento che in entrambe le andature il tail si sposta nella stessa direzione;
- nel backside ollie (C) e nel fakie backside ollie (D), anche se skater e tavola ruotano contemporaneamente, immaginando che il tail si sposti dorsalmente allo skater, le contraddizioni legate al mantenimento della direzione di marcia così come si usa attualmente nello skateboard scompaiono completamente, dal momento che in entrambe le andature il tail si sposta nella stessa direzione.

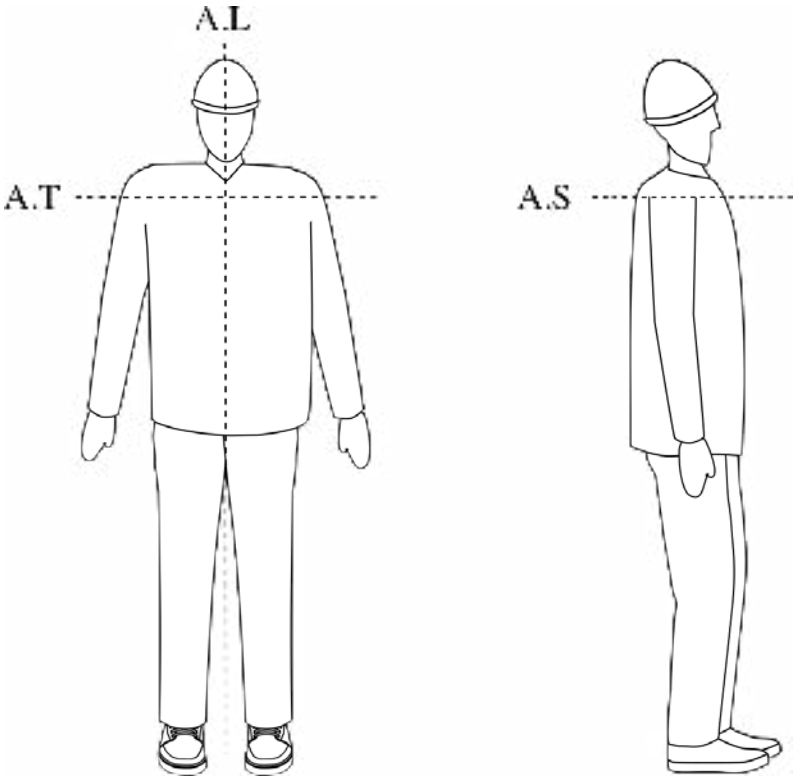
1.3 GLI ASSI CORPOREI E LA SUDDIVISIONE DEI MOVIMENTI

Gli assi teorici del corpo umano ci interessano per comprendere i diversi tipi di movimento che le differenti parti del corpo compiono. Gli assi considerati sono quelli mediali, ovvero quelle linee che passano per il centro del corpo, perpendicolari fra loro, denominate in relazione alla direzione:

asse longitudinale: posto centralmente e orientato dall'alto verso il basso e viceversa (A. L.)

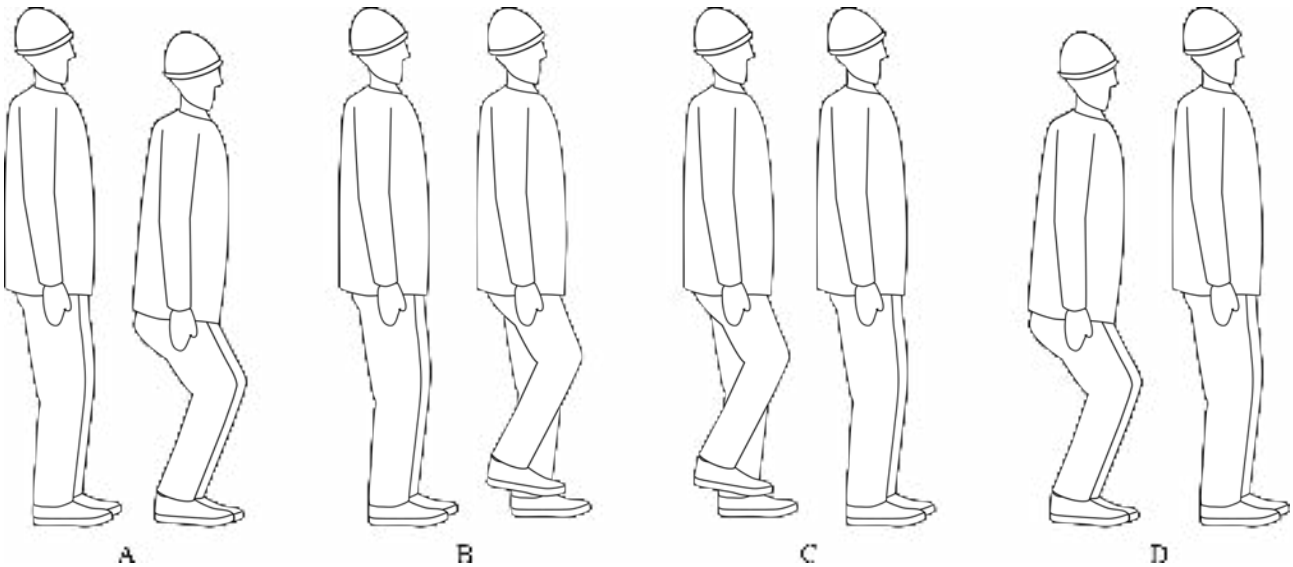
asse trasversale: posto centralmente, si orienta da un lato all'altro del corpo (A. T.)

asse sagittale: posto centralmente con andamento antero-posteriore e viceversa (A. S.)

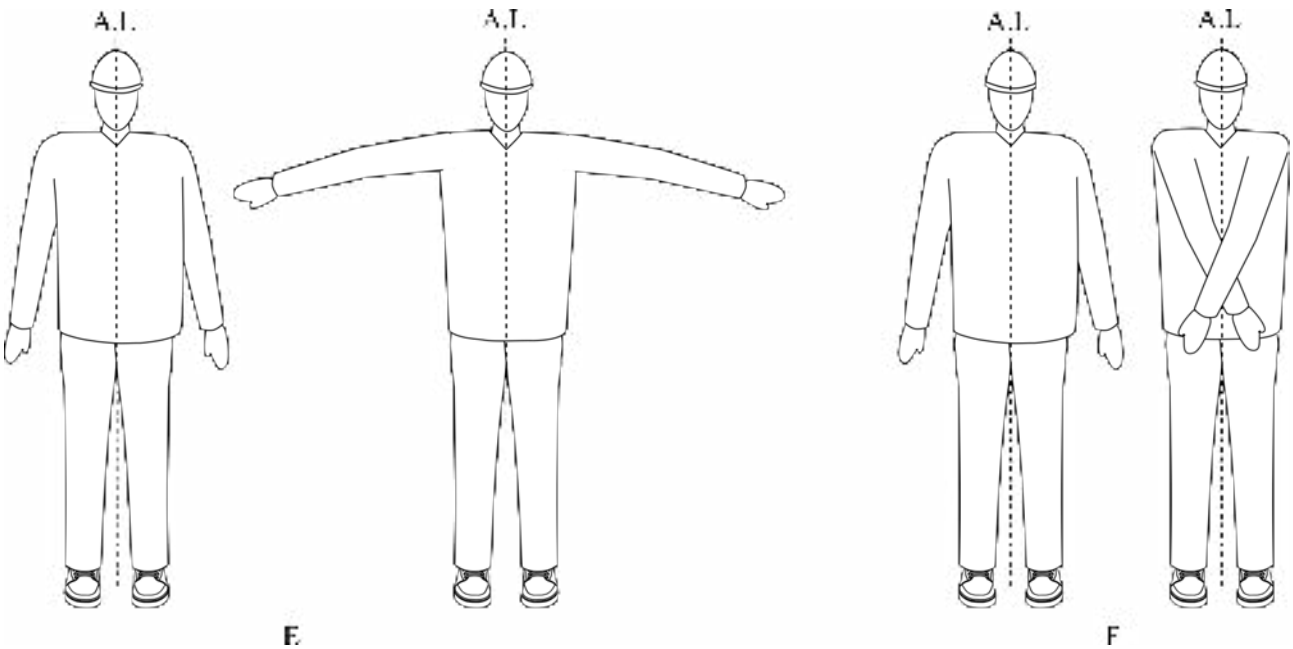


Ogni movimento, dal più semplice al più complesso, presume una sequenza di posizioni che i diversi segmenti corporei assumono nello spazio e nel tempo, gli uni rispetto agli altri, o in relazione a un riferimento esterno. Inoltre i movimenti, in relazione ai punti di riferimento corporei, alla forza che li determina (muscolare o di gravità) e alla meccanica articolare, possono distinguersi in movimenti di:

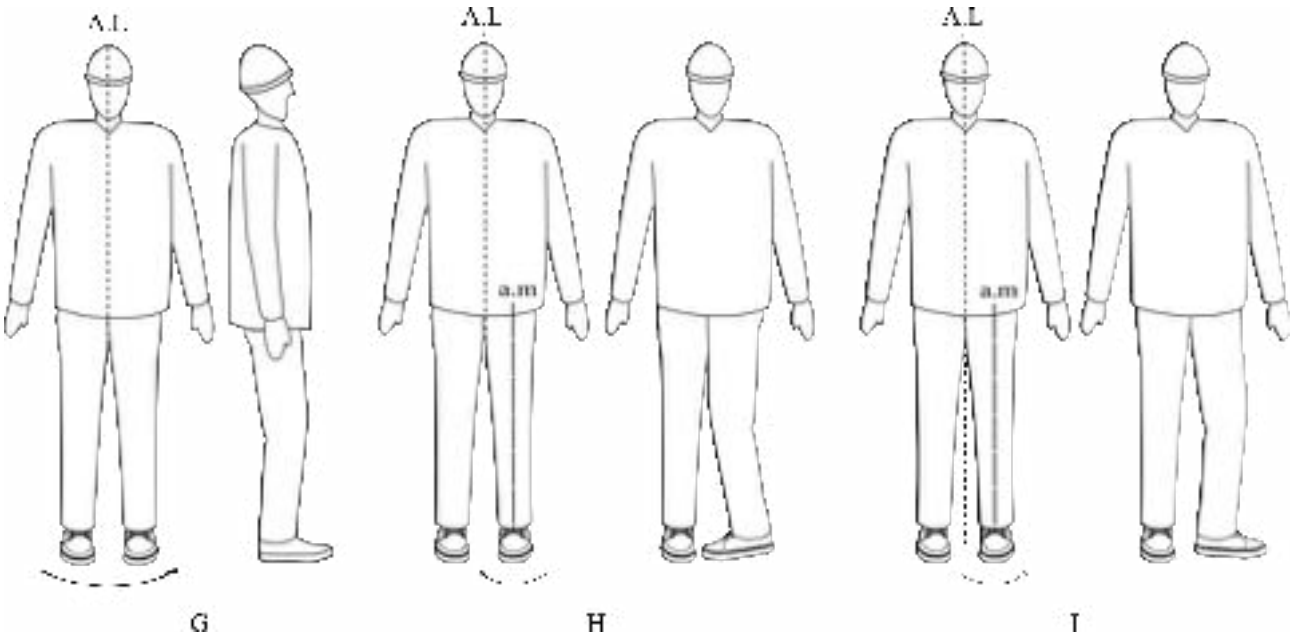
- piegamento (A), quando in relazione a una articolazione i due segmenti corporei adiacenti si avvicinano per l'azione di una forza esterna (per esempio la forza di gravità);
- flessione (B), quando in relazione a una articolazione i due segmenti corporei contigui si avvicinano per l'azione di una forza interna esercitata dalla contrazione dei muscoli flessori;
- distensione (C), quando in relazione a una articolazione i due segmenti corporei limitrofi si allontanano per l'azione di una forza esterna (per esempio la forza di gravità);
- estensione (D), quando in relazione a una articolazione i due segmenti corporei contigui si allontanano per l'azione di una forza interna esercitata dalla contrazione dei muscoli estensori;



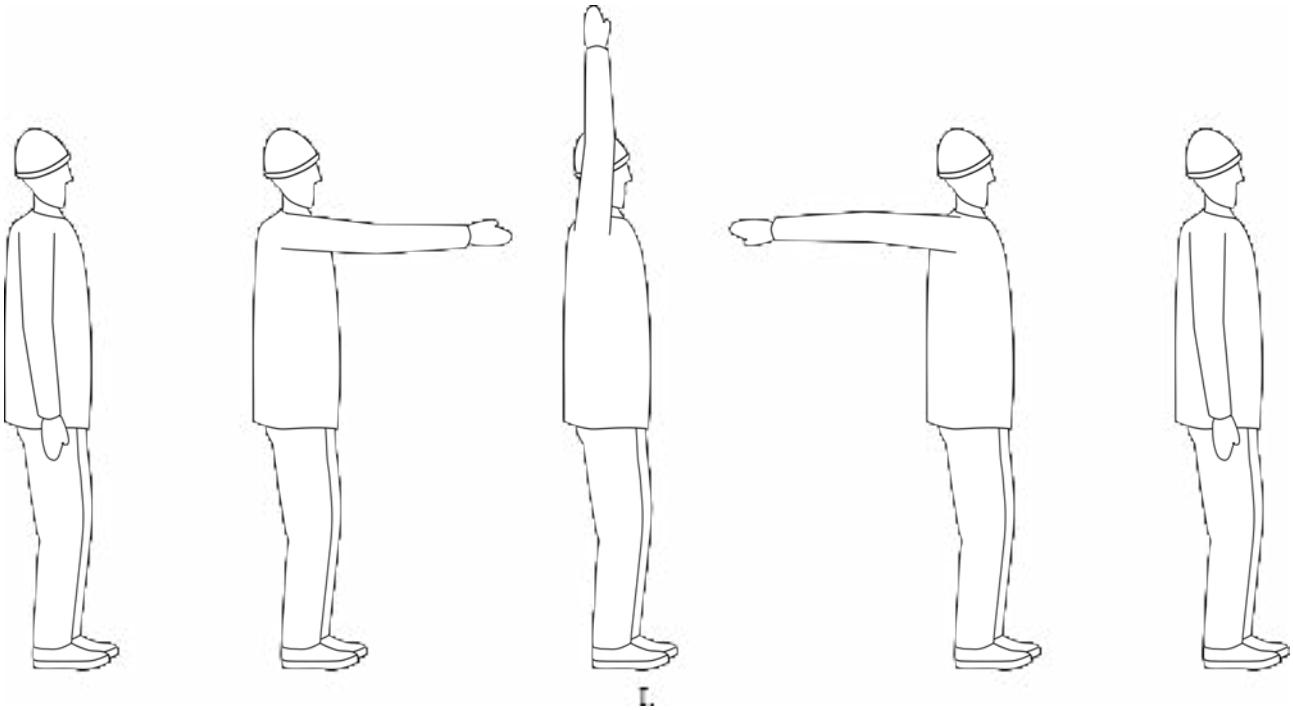
- abduzione (E), quando un segmento corporeo si allontana dall'asse longitudinale mediano;
- adduzione (F), quando un segmento corporeo si avvicina all'asse longitudinale mediano;



- rotazione (G), quando l'intero corpo o una sua parte si muove attorno all'asse corporeo longitudinale mediano;
- intrarotazione (H), quando un segmento corporeo ruota lungo il proprio asse maggiore (asse longitudinale) in direzione della sua porzione mediale;
- extrarotazione (I), quando un segmento corporeo ruota lungo il proprio asse maggiore (asse longitudinale) in direzione della sua porzione laterale;



- circonduzione (L), quando un segmento corporeo ruota di 360° attorno ad un asse di riferimento attraverso una serie di movimenti svolti in successione per effetto delle azioni muscolari e/o della forza di gravità.

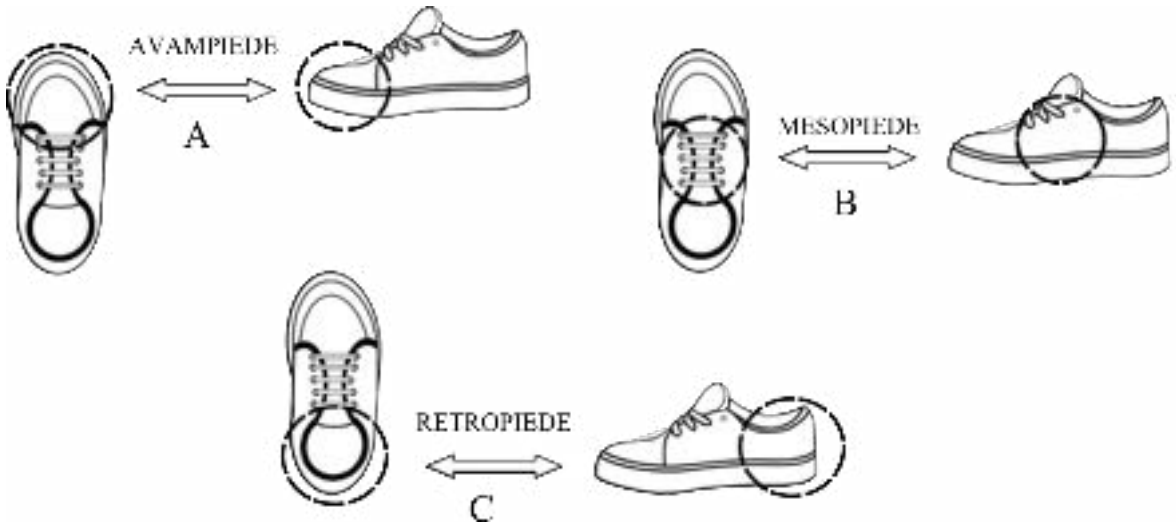


1.4 MOVIMENTI E ZONE DEL PIEDE

Per avere una visione più chiara e completa dei diversi trick descritti più avanti, vediamo genericamente come è suddiviso il piede, quali sono i principali movimenti e quali sono le superfici che lo caratterizzano.

Senza entrare nel dettaglio di ossa, muscoli e articolazioni del piede, è sufficiente sapere - per quanto riguarda il presente libro - che il piede presenta quattro superfici, di cui una plantare, una dorsale, una laterale e una mediale, ed è suddiviso in tre parti:

- l'avampiede, composto dalle falangi e dal metatarso (A);
- il mesopiede, formato dalle restanti ossa del tarso (B);
- il retropiede, composto da astragalo e calcagno (C);



I principali movimenti che il piede può compiere sono:

- flessione plantare (A), quando la punta del piede si sposta verso il basso. Per non confondere tale flessione con il suo opposto la identifichiamo impropriamente come movimento di **estensione del piede**;

- flessione dorsale (B), quando la punta del piede si sposta verso l'alto. Per non confondere tale flessione con la precedente la identifichiamo impropriamente come movimento di **flessione del piede**;

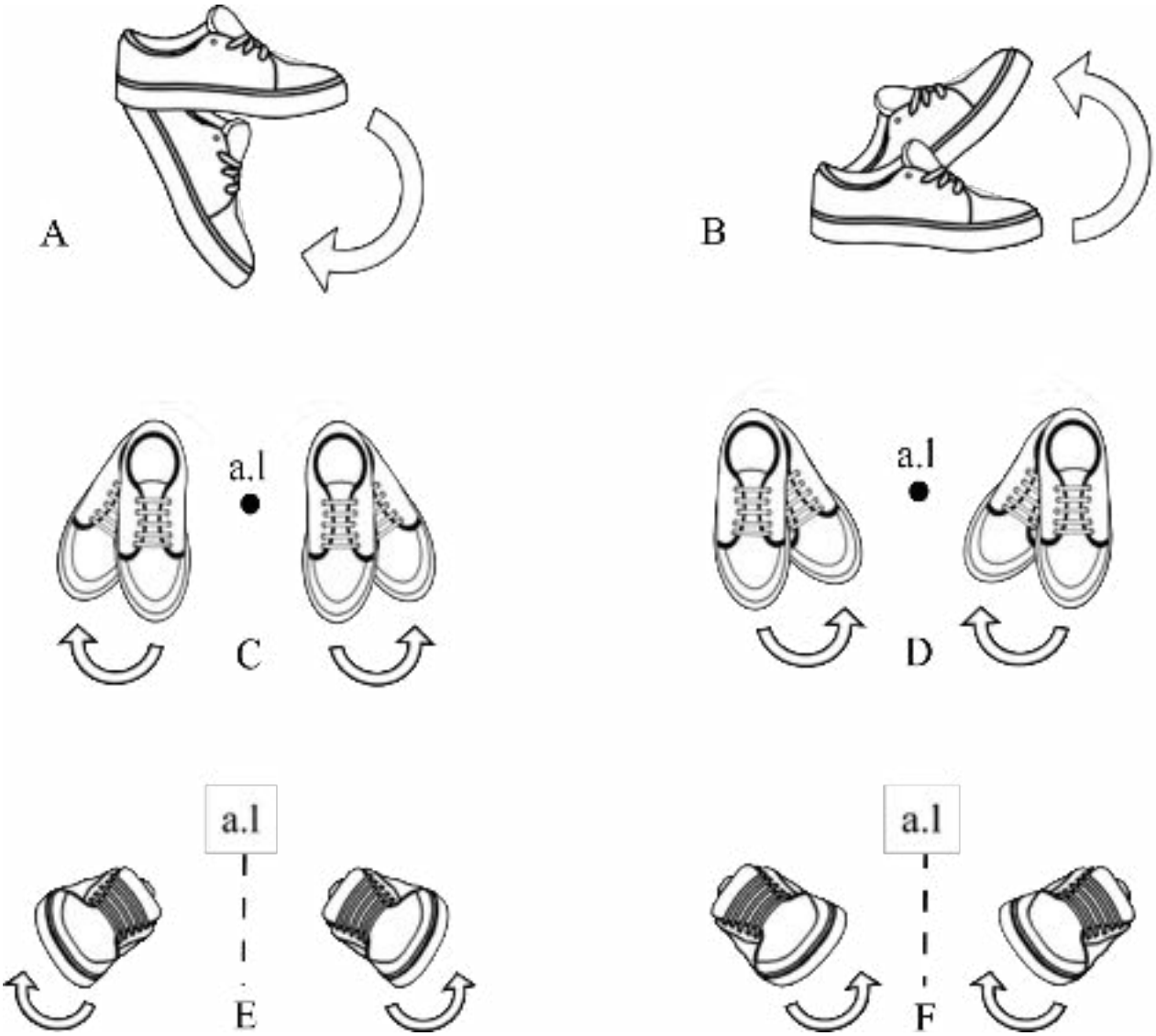
- abduzione (C), quando la punta del piede si sposta in direzione opposta all'asse mediano longitudinale o linea mediana longitudinale, ovvero in fuori;

- adduzione (D), quando la punta del piede si sposta in direzione dell'asse mediano longitudinale o linea mediana longitudinale, ovvero in dentro;

- eversione (E), quando il piede, ruotando, orienta la pianta in direzione opposta all'asse mediano longitudinale o linea mediana longitudinale, ovvero in fuori;

- inversione (F), quando il piede, ruotando, orienta la pianta in direzione dell'asse mediano longitudinale o linea mediana longitudinale, ovvero in dentro.

Lo svolgimento in successione dei movimenti di estensione, adduzione, inversione, flessione, abduzione ed eversione dà origine ad un movimento di circonduzione del piede.



1.5 TRICK COMPLESSI

Prima di affrontare la trattazione dei diversi trick complessi in flat ground, è opportuno darne una definizione chiarendo ciò che s'intende con i termini "elementi base" ed "elementi complessi" dello skateboard. Se consideriamo le lettere dell'alfabeto come gli elementi base del linguaggio scritto e le parole come degli elementi complessi nati dalla combinazione delle lettere dell'alfabeto che esprimono il significato di una cosa, allora, assimilando alcuni trick dello skateboard eseguiti nelle diverse andature - come ollie, fakie ollie, nollie, frontside e backside ollie, pop shove-it e frontside pop shove-it, kickflip e heelflip - alle lettere che compongono l'alfabeto, possiamo affermare che varial flip, big pin sono una loro combinazione che esprime un trick a sé stante, oppure, in alcuni casi, una variante dello stesso trick. Vengono definiti elementi complessi:

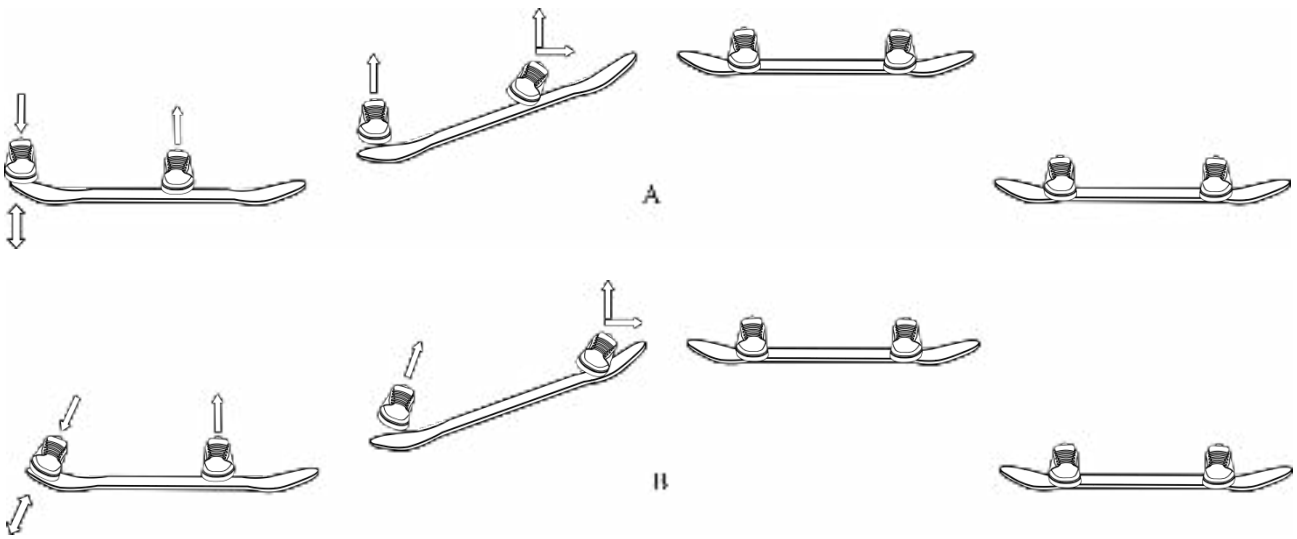
- tutti quei trick a sé stanti derivati dalla combinazione di due o più trick base;
- le varianti dei trick di base;
- i trick che presuppongono appoggio e spinta di un piede a terra;
- i trick caratterizzati da rotazione e controrotazione della tavola;

- i trick con presa sulla tavola;
- i trick con esecuzione ritardata;
- i trick combinati con quelli ad esecuzione ritardata.

1.6 L'EVOLUZIONE DELLE SPINTE E DELLE TRAIETTORIE NEI TRICK BASE

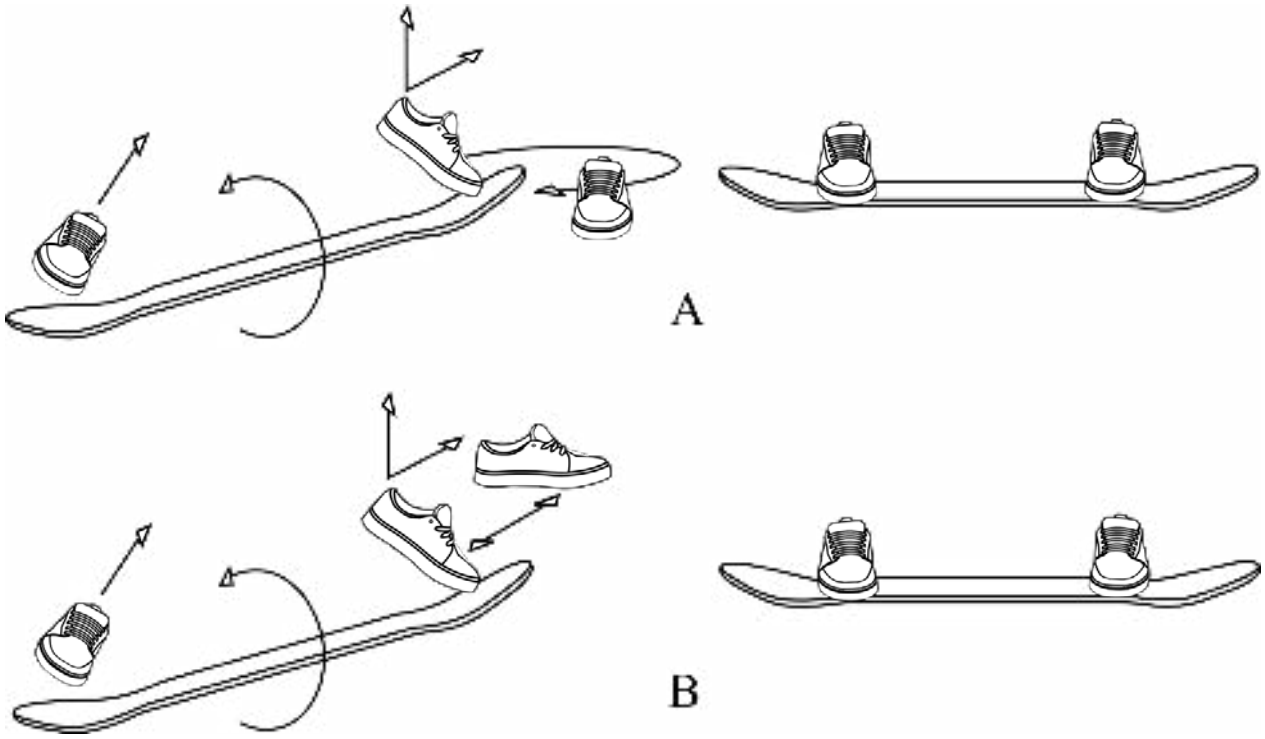
Se definiamo una "tecnica" - in maniera molto generale e quindi applicabile a qualunque situazione - come quella sequenza di istruzioni che ci consente di portare a termine un compito in maniera ottimale, cioè con la massima precisione e con il minimo consumo di tempo ed energie, è facile rendersi conto che essa, pur rimanendo vincolata a determinati canoni, si evolve in relazione all'evolvere delle nostre conoscenze. Partiamo da questa definizione e applichiamola allo skateboard per vedere come si modificano le azioni del piede di spinta e come cambiano le traiettorie dell'altro piede sulla tavola, premettendo che per ogni singolo trick, seppur esistono diverse posizioni dei piedi sulla tavola, queste non ne alterano affatto la corretta esecuzione.

Ollie e Fakie ollie: la spinta sul tail passa da verticale diretta verso il basso (A) a diagonale, ovvero orientata in basso dietro (B), e ciò determina un cambio di traiettoria della tavola in fase di volo rispetto alla spinta base. Infatti con la spinta diagonale la tavola, nella fase ascendente iniziale, si decentra spostandosi indietro, per poi ritornare avanti, posizionandosi sotto lo skater nella fase finale ascendente, in concomitanza con l'estensione della gamba anteriore. Questa nuova traiettoria, dovuta ad un'azione più fluida ed efficace degli arti inferiori nei movimenti reciproci di estensione e flessione, determinando una presa migliore dei piedi sulla tavola, comporta sia un incremento d'elevazione da parte della gamba anteriore durante la flesso-estensione, sia una maggior sincronizzazione della gamba posteriore con il movimento ascendente del tail durante i movimenti successivi.



Nollie: nel nollie avviene la stessa identica cosa, solo che la spinta si effettua sul nose e la direzione della spinta e l'azione delle gambe sono invertite rispetto ai trick ora descritti.

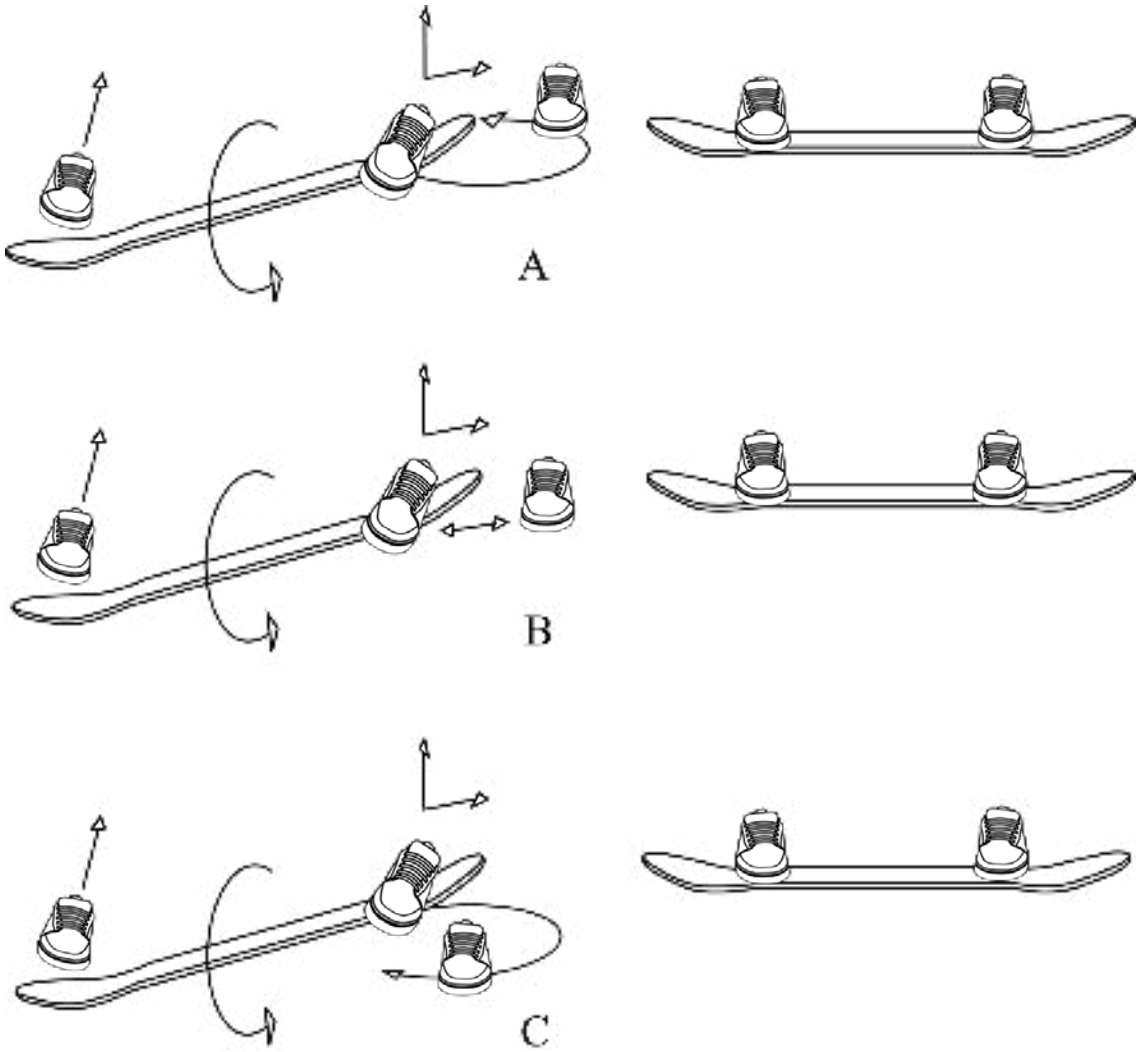
Kickflip e Fakie kickflip: per capire il cambio di traiettoria della gamba e del piede anteriori nel kickflip entriamo nel dettaglio, e vediamo in quale punto esatto della tavola fuoriesce il piede. Nella spinta base sul tail, cioè quella verticale, la gamba anteriore estendendosi in diagonale fa fuoriuscire il piede dal bordo laterale della tavola all'altezza delle viti di bloccaggio del truck anteriore, avendo come punto limite di uscita la linea delle due viti poste verso il nose. Questo allo scopo di mantenere la tavola sotto lo skater per una corretta ripresa dello skateboard con il posizionamento dei piedi sulle viti dei truck, alla fine della fase ascendente o all'inizio di quella discendente. La spinta diagonale sul tail comporta la fuoriuscita del piede anteriore più avanti, cioè sul bordo laterale del nose. Questo perché la tavola nella fase ascendente iniziale si decentra spostandosi indietro, e la fuoriuscita del piede dal bordo laterale del nose in fase di estensione della gamba anteriore la fa ruotare di 360° attorno al proprio asse longitudinale, riallineandola così sotto lo skater e portandola in avanti durante la fase ascendente; tutto ciò per consentire una ripresa ottimale della tavola con il posizionamento dei piedi sulle viti dei truck. Sempre in questa fase la gamba anteriore, dopo essersi estesa, si flette riportandosi in linea con la tavola attraverso un movimento curvilineo in fuori (in fuori fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione opposta alla linea longitudinale mediana del corpo) (A), o diagonale simile a quello di uscita (B). Altra caratteristica del kickflip e del fakie kickflip in fase evoluta è rappresentata dal movimento della coscia anteriore durante la fase di estensione: essa, flettendosi, si apre in fuori in direzione del bordo laterale della tavola facendo ruotare l'anca corrispondente nella medesima direzione.



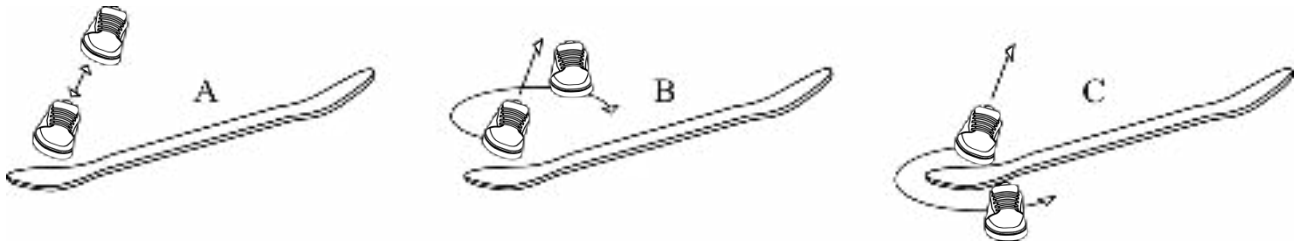
Nollie kickflip: nel nollie flip avviene la stessa cosa, solo che effettuando la spinta sul nose, la direzione della spinta e l'azione delle gambe sono speculari rispetto al kickflip e al fakie kickflip.

Heelflip e Fakie heelflip: avviene la stessa identica cosa che accade nel kickflip, solo che il piede anteriore fuoriesce dal bordo mediale della tavola e quest'ultima gira in senso inverso rispetto al kickflip. Nella spinta base il piede fuoriesce in diagonale, avendo sempre come limite la linea delle viti del truck anteriore, mentre in quella evoluta fuoriesce dal bordo mediale del nose, compiendo nello svolgersi dell'azione di ritorno per il riallineamento sulla tavola un movimento curvilineo in fuori (in fuori fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione opposta alla linea longitudinale mediana del corpo) (A), o diagonale simile a quello di uscita (B) nell'heelflip e curvilineo in fuori, diagonale o curvilineo in dentro (in dentro fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione della linea longitudinale mediana del corpo) (C) nel fakie heelflip.

Nollie heelflip: nel nollie heelflip avviene la stessa identica cosa che accade nell'heelflip e nel fakie heelflip, solo che effettuandosi sul nose, la direzione di spinta e il comportamento delle gambe sono invertite rispetto a questi, con un'azione di ritorno dell'arto posteriore per il riallineamento sulla tavola, caratterizzata da un movimento curvilineo in fuori (in fuori fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione opposta alla linea longitudinale mediana del corpo) (A), diagonale simile a quello di uscita (B) o curvilineo in dentro (in dentro fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione della linea longitudinale mediana del corpo) (C).

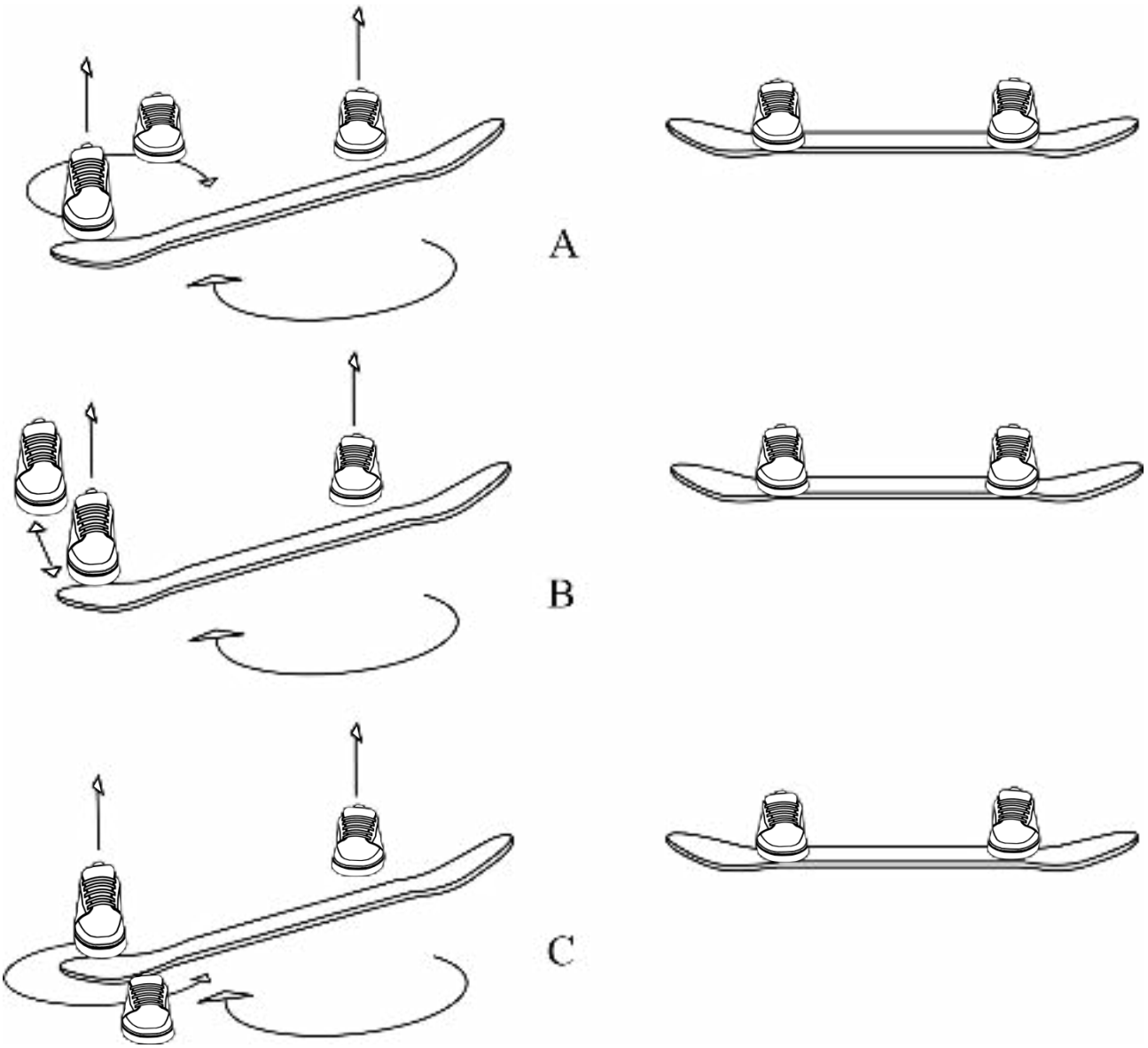


Con l'evolversi della spinta da verticale a diagonale nei gruppi di trick sopra descritti, quali i kickflip e gli heelflip, varia anche la traiettoria di ritorno dell'arto di spinta, dove gamba e piede, dopo essersi estesi generando la spinta sul tail o sul nose, flettendosi, compiono nello svolgersi dell'azione un movimento: lineare simile a quello di spinta (A); curvilineo in dentro (in direzione dell' asse longitudinale mediano corporeo) (B); curvilineo in fuori (in direzione opposta all'asse longitudinale mediano del corpo) (C). Le stesse traiettorie del piede di spinta si osservano anche in alcuni trick complessi come ad esempio l'ollie south, il fakie ollie south, il nollie north, e i dolphin flip.



Visto che l'azione di ritorno con movimento curvilineo varia in base allo skater, passando da una traiettoria molto chiusa e quasi rettilinea ad una traiettoria molto aperta, per rendere più fluente la descrizione ed evitare di specificare l'ampiezza della curvatura si è ritenuto opportuno assimilare tutti i movimenti curvilinei con curvatura molto chiusa ad un movimento rettilineo, e quelli con una curvatura più ampia ad un movimento semicircolare. Pertanto i movimenti di ritorno degli arti posteriori e anteriori nei diversi trick verranno descritti nel libro come rettilinei, semicircolari in dentro (in dentro fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione dell'asse longitudinale mediano corporeo) o semicircolari in fuori (in fuori fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione opposta alla linea longitudinale mediana del corpo).

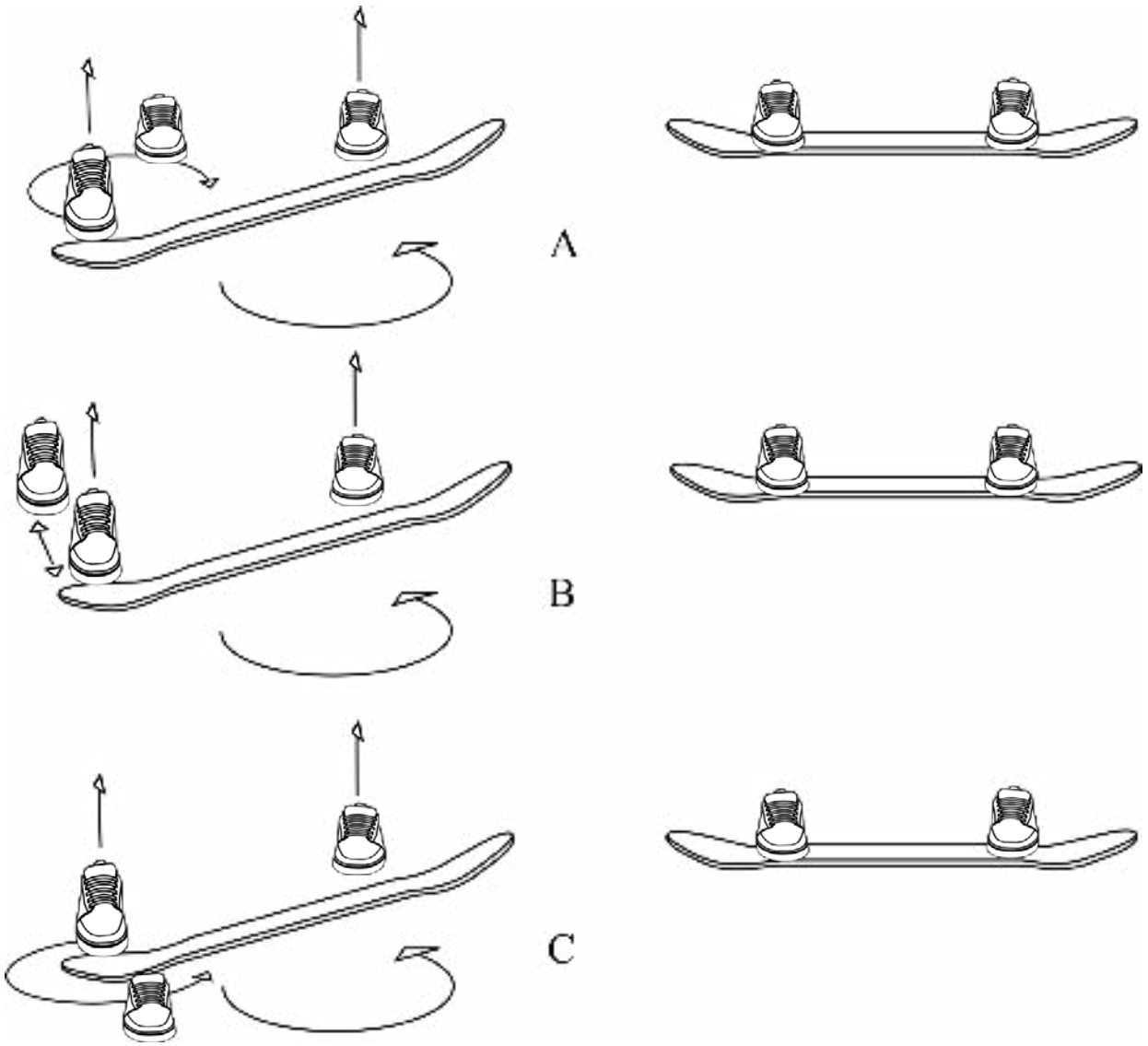
Pop shove-it e Fakie pop shove-it: in relazione alla posizione del piede posteriore sul tail rispetto all'asse longitudinale mediano, varia l'ampiezza dell'escursione dell'arto di spinta in direzione del bordo laterale della tavola, presentandosi tanto maggiore quanto minore è la distanza della parte anteriore del piede di spinta dall'asse mediano longitudinale della tavola e viceversa. Ossia più ampio se l'avampiede è prossimo o sull'asse mediano longitudinale, e meno ampio se questo ne è distante. L'azione di ritorno dell'arto inferiore posteriore per il riallineamento sulla tavola è caratterizzata nel pop shove-it da un movimento semicircolare in dentro (in direzione della linea longitudinale mediana del corpo) (A), lineare (B) o semicircolare in fuori (in fuori fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione opposta alla linea longitudinale mediana del corpo) (C) e nel fakie pop shove-it da un movimento rettilineo (B) o semicircolare in dentro (A).



Nollie pop shove-it: nel nollie pop shove-it avviene la stessa identica cosa che nei precedenti pop shove-it, solo che, effettuandosi sul nose, la direzione di spinta e il comportamento delle gambe sono invertiti rispetto a quelli, con un'azione di ritorno dell'arto posteriore per il riallineamento sulla tavola caratterizzato da un movimento semicircolare in fuori (in fuori fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione opposta alla linea longitudinale mediana del corpo) (C).

Frontside pop shove-it e Fakie frontside pop shove-it: in relazione al posizionamento della parte anteriore del piede di spinta rispetto all'asse mediano longitudinale della tavola, ovvero più vicino o più lontano, varia l'ampiezza dell'escursione dell'arto posteriore in direzione del bordo mediale della tavola, presentandosi tanto maggiore quanto minore è la distanza della parte anteriore del piede di spinta dall'asse mediano longitudinale della tavola e viceversa; con un'azione di ritorno per il riallineamento sulla tavola caratterizzata da un movimento semicircolare in fuori (in fuori fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione opposta alla linea longitudinale mediana del corpo) (A) o lineare (B) nel frontside pop shove-it e da un movimento

semicircolare in fuori (A), lineare (B) o semicircolare in dentro (in direzione della linea longitudinale mediana del corpo) (C) nel fakie frontside pop shove-it.



Nollie frontside pop shove-it: nel nollie frontside pop shove-it avviene la stessa identica cosa che nel frontside pop shove-it e fakie frontside pop shove-it, solo che, effettuandosi sul nose, la direzione di spinta e il comportamento delle gambe sono invertiti rispetto a questi, con un'azione di ritorno dell'arto posteriore per il riallineamento sulla tavola caratterizzata da un movimento semicircolare in dentro (in direzione della linea longitudinale mediana del corpo) (A), lineare (B) o semicircolare in fuori (in fuori fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione opposta alla linea longitudinale mediana del corpo) (C).

1.7 STANCE E ANDATURA SWITCH

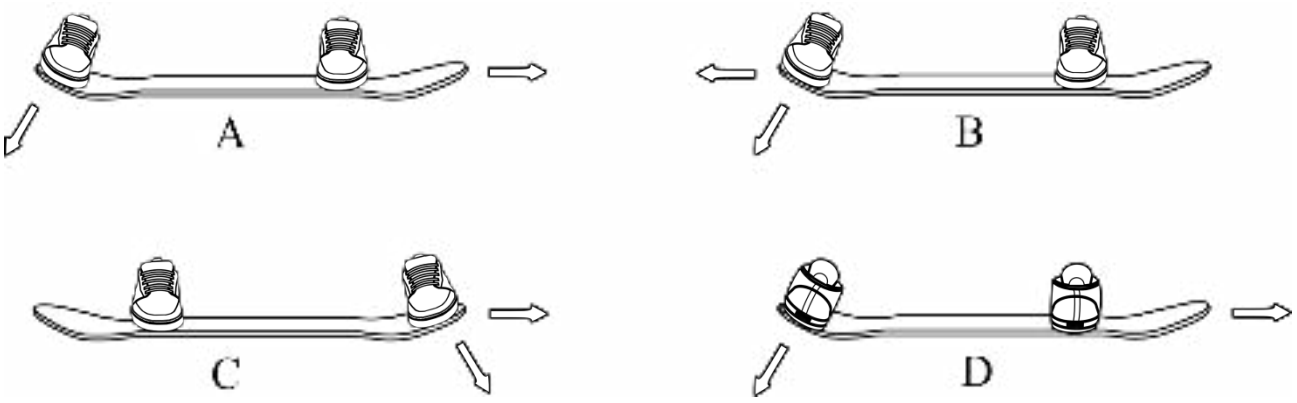
Partendo dal presupposto che nel presente libro non vengono trattati i trick in switch perché da un punto di vista descrittivo, al di là delle possibili posizioni dei piedi, non presentano alcuna differenza con i trick eseguiti nel proprio stance, lasciamo al lettore la scelta di adottare una delle soluzioni proposte in questo paragrafo. A differenza degli arti superiori, dove vige un rapporto di dominanza tra i rispettivi arti (quindi colui che è destro nella quotidianità utilizza principalmente la destra, viceversa il mancino la sinistra), negli arti inferiori questa condizione non si riscontra. Pensando all'atto di camminare o correre entrambi gli arti hanno un ruolo equo, ma nel caso di azioni più complesse, come ad esempio saltare un ostacolo o calciare un pallone, subentra una diversificazione funzionale: una gamba si incaricherà di sostenere il peso del corpo e di saltare, mentre l'altra sarà fondamentale in fase di slancio. Ampliando il discorso, risulta facilitante pensare al galoppo laterale, dove solitamente vi è un lato di preferenza stabilito dalla gamba d'appoggio; pertanto il destro prediligerà porre il lato sinistro in direzione di marcia e il mancino quello destro. In base a quanto detto, ogni skater ha uno stance di preferenza identico alla posizione assunta nel galoppo laterale. Così, considerando l'andatura normale, il goofy avrà la gamba destra posta sempre anteriormente e la sinistra posteriormente, e il regular avrà la gamba sinistra anteriormente e la destra posteriormente. Ciò che avviene nello switch è semplicemente un'inversione del proprio stance, ovvero dell'abituale posizione che si assume sullo skate in fase d'andatura: di conseguenza cambia la gamba che naturalmente è posta anteriormente, pur rimanendo invariato il senso di marcia. Proviamo ora ad esaminare l'ollie, il fakie ollie, il nollie e lo switch ollie in base a 3 fattori: l'arto che effettua la spinta per far elevare la tavola; la direzione della spinta; la direzione di marcia.

A. **Ollie**: si ha un ollie quando l'arto di slancio effettua la spinta sul tail in direzione opposta a quella di marcia e l'arto di appoggio si sposta in direzione del nose.

B. **Fakie ollie**: si ha un fakie ollie quando l'arto di slancio effettua la spinta sul tail in direzione di marcia e l'arto di appoggio si sposta in direzione del nose.

C. **Nollie**: si ha un nollie quando l'arto di appoggio effettua la spinta sul nose in direzione di marcia e l'arto di slancio si sposta in direzione del tail.

D. **Switch ollie**: si ha uno switch ollie quando l'arto di appoggio effettua la spinta sul tail in direzione opposta a quella di marcia e l'arto di slancio si sposta in direzione del nose.



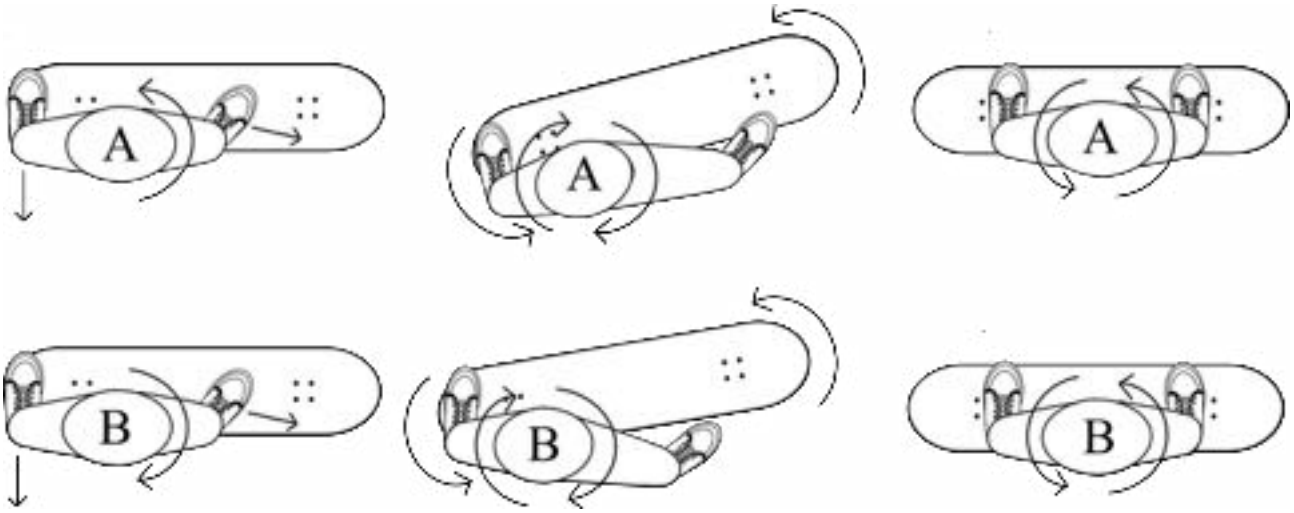
Per quanto riguarda le illustrazioni riportate di seguito (fatta eccezione per le illustrazioni del cap. **1.9**), queste fanno riferimento allo stance di un goofy per un semplice fatto di concordanza con la direzione di scrittura e di lettura della lingua italiana, che si sviluppa da sinistra verso destra. D'ora in avanti, nella descrizione dei movimenti degli arti ci si riferirà a questi come anteriore e posteriore piuttosto che identificarli come arto di appoggio e arto di slancio.

1.8 LE TRAIETTORIE DI RITORNO DEGLI ARTI INFERIORI E L'AZIONE DEL BACINO NEI TRICK COMPLESSI

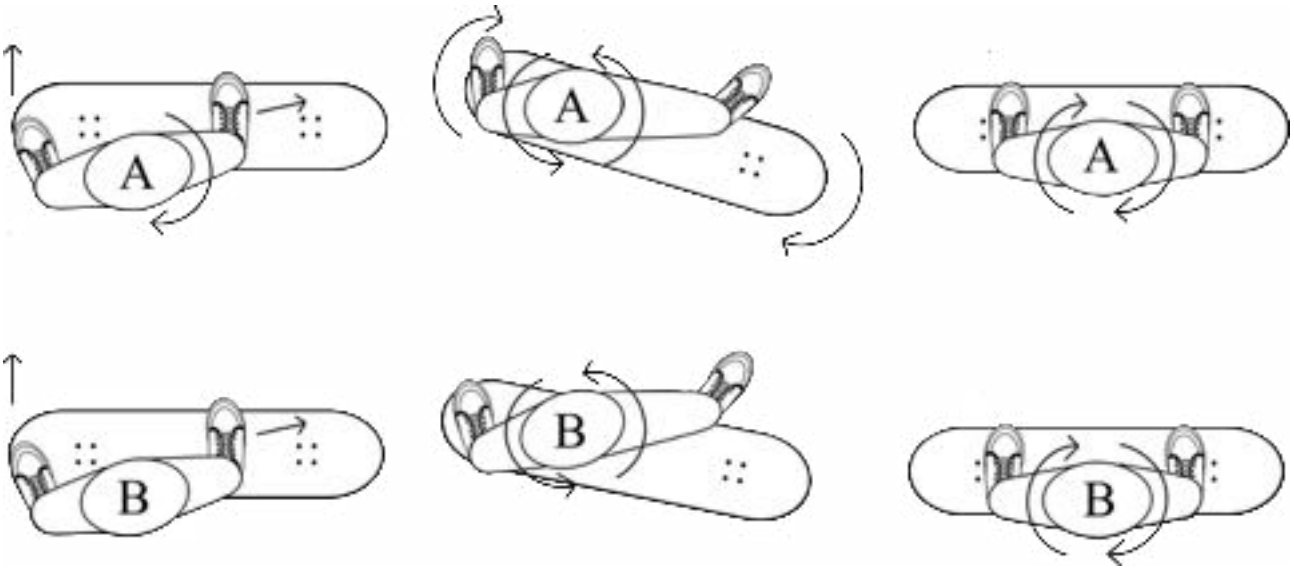
In relazione alla personalizzazione della tecnica adottata dallo skater, nei trick complessi costituiti dalla combinazione dei pop shove-it o dei frontside pop shove-it con i kickflip, e dalla combinazione dei pop shove-it o dei frontside pop shove-it con gli heelflip, i movimenti di ritorno per il riallineamento sulla tavola degli arti inferiori anteriore e posteriore possono essere combinati in modi diversi fra loro anche con traiettorie inusuali, tipo il movimento semicircolare in dentro nel frontside pop shove-it o nel kickflip, senza che questo ne alteri la corretta esecuzione.

Nell'ambito di questi trick, inoltre, sempre in relazione alla personalizzazione dello skater, la rotazione del bacino può avere un'azione cooperante nell'esecuzione del trick. In relazione a quanto appena detto, a titolo esemplificativo, vediamo brevemente l'azione del bacino in alcune categorie di questi trick, tralasciando per brevità descrittiva quanto avviene nei trick in fakie e in nollie.

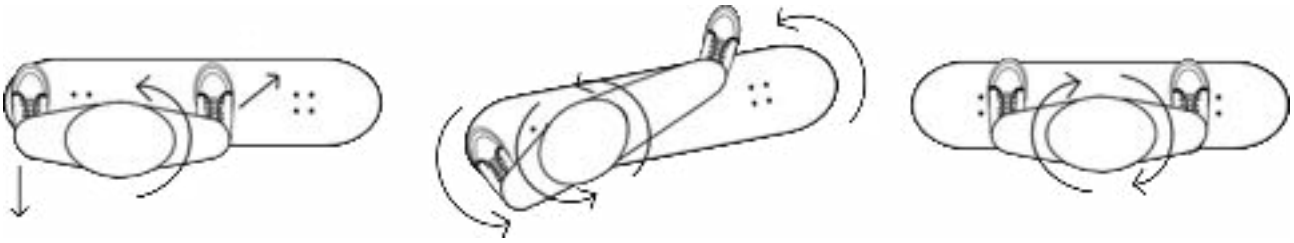
Varial kickflip: in fase di elevazione l'anca posta in corrispondenza della gamba anteriore, per ottimizzare lo sviluppo in altezza del trick, può ruotare in dentro, ossia in direzione del bordo mediale della tavola, assecondandone così la salita del nose e la rotazione per i primi 20° circa (A), o viceversa, ruotare in direzione del bordo laterale senza assecondarne la rotazione (B). Durante la fase di estensione dell'arto anteriore, il bacino ruota in fuori seguendo il movimento di apertura della coscia in direzione del bordo laterale della tavola o, in base alla scelta stilistica dello skater, anticipandolo. Nello svolgersi dell'azione di ritorno degli arti inferiori per il riallineamento sulla tavola, il bacino controruota in dentro, ovvero in direzione del bordo mediale della tavola.



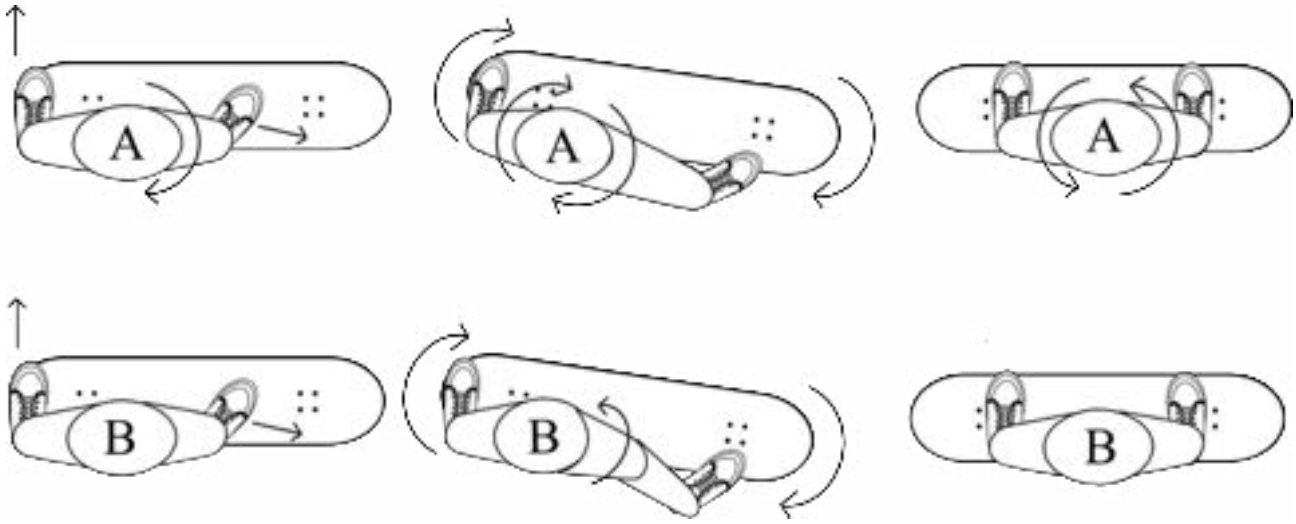
Varial heelflip: in fase di elevazione l'anca posta in corrispondenza della gamba anteriore, per ottimizzare lo sviluppo in altezza del trick, può ruotare in fuori, ossia in direzione del bordo laterale della tavola, assecondandone così la salita del nose e la rotazione per i primi 20° circa (A), o viceversa, non ruotare affatto (B). Durante la fase di estensione dell'arto anteriore, il bacino ruota in dentro in direzione del bordo mediale della tavola e nell'azione di ritorno degli arti inferiori controruota in fuori, ovvero in direzione del bordo laterale.



Inward heelflip: in fase di elevazione l'anca posta in corrispondenza della gamba anteriore, per ottimizzare lo sviluppo in altezza del trick, ruota in dentro, ossia in direzione del bordo mediale della tavola, assecondandone così la salita del nose e la rotazione per i primi 20° circa, continuando a ruotare nella stessa direzione in fase di estensione dell'arto anteriore, per poi controruotare in fuori in direzione del bordo laterale della tavola durante l'azione di ritorno degli arti inferiori per il riallineamento su quest'ultima.



Hardflip: in fase di elevazione l'anca posta in corrispondenza della gamba anteriore, per ottimizzare lo sviluppo in altezza del trick, può ruotare in fuori, ovvero in direzione del bordo laterale della tavola, seguendo il movimento di apertura della coscia o anticipandolo, così da assecondarne la salita del nose e la rotazione per i primi 20° circa (A), o viceversa, non ruotare affatto se il movimento dell'arto anteriore che attiva il movimento rotatorio attorno all'asse longitudinale è svolto principalmente dalla gamba (B). Durante la fase di ritorno degli arti inferiori per il riallineamento sulla tavola, il bacino può controruotare in dentro, ovvero in direzione del bordo mediale della tavola (A) o meno (B), in relazione alla personalizzazione della tecnica adottata dallo skater.



1.9 LA DIREZIONE DI ROTAZIONE DELLA TAVOLA NEGLI HOSPITAL FLIP, NEGLI IMPOSSIBLE E NEI FRONT FOOT IMPOSSIBLE

Per comprendere la direzione di rotazione della tavola intorno al proprio asse trasversale, osserviamola attraverso il piede attorno al quale ruota durante le manovre. Per semplicità descrittiva questo è posizionato dritto, ovvero parallelo all'asse trasversale della tavola, e l'illustrazione che segue fa riferimento al trick dopo la prima rotazione attorno all'asse longitudinale.

Hospital Flip e Fakie Hospital Flip (A): la tavola ruota attorno al proprio asse trasversale di 180° in direzione del nose; seguono altre due rotazioni in fase aerea di 90° o più di senso opposto attorno all'asse longitudinale, di cui la prima verso il bordo laterale della tavola e la seconda verso quello mediale.

Nollie Hospital Flip (B): la tavola ruota attorno al proprio asse trasversale di 180° in direzione del tail; seguono altre due rotazioni in fase aerea di 90° o più di senso opposto attorno all'asse longitudinale, di cui la prima verso il bordo laterale della tavola e la seconda verso quello mediale.

Nella famiglia degli hospital flip la tavola, durante la rotazione, si dirige verso la zona dorsale dello skater che, come detto in precedenza sui punti di riferimento sulla tavola, corrisponde al bordo laterale della tavola.

Impossible e Fakie Impossible (C): la tavola ruota attorno al proprio asse trasversale di 360° in direzione del tail; seguono altre due rotazioni in fase aerea di angolo variabile dai 45° ai 90° circa di senso opposto attorno all'asse longitudinale, di cui la prima verso il bordo mediale della tavola e la seconda verso quello laterale.

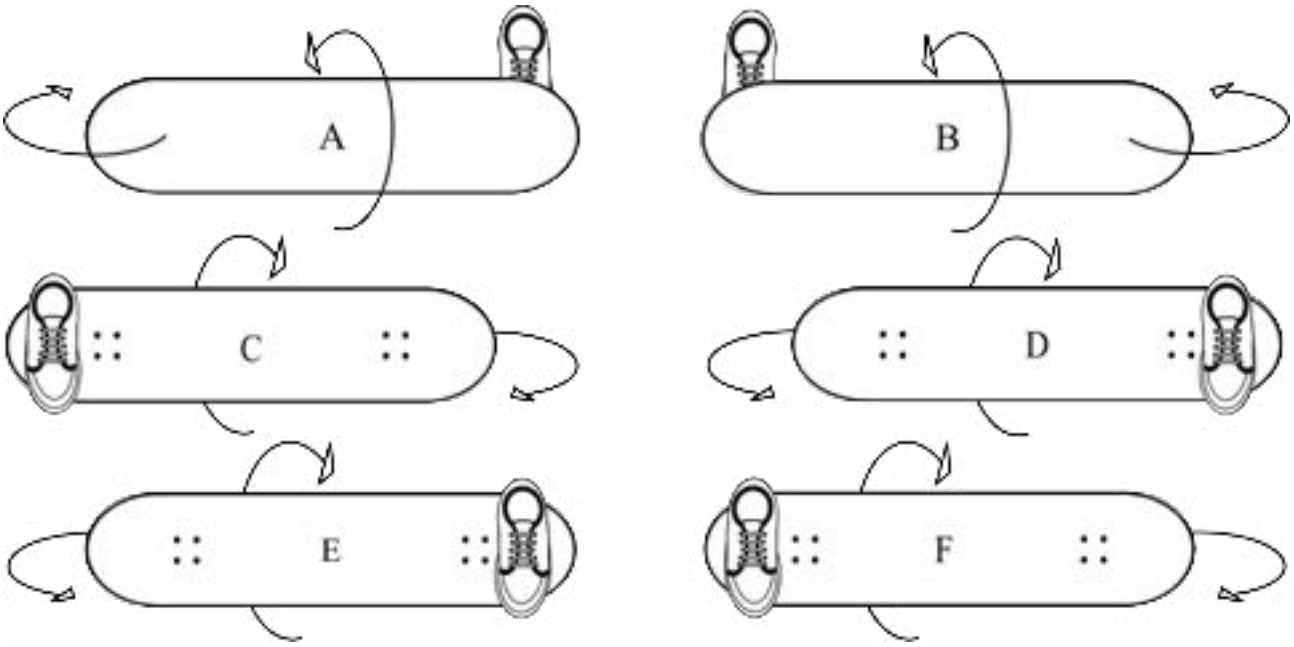
Nollie Impossible (D): la tavola ruota attorno al proprio asse trasversale di 360° in direzione del nose; seguono altre due rotazioni di angolo variabile dai 45° ai 90° circa di senso opposto attorno all'asse longitudinale, di cui la prima verso il bordo mediale della tavola e la seconda verso quello laterale.

Nella categoria degli impossible la tavola, durante la rotazione, si dirige verso la zona frontale dello skater che corrisponde al bordo mediale della tavola.

Front Foot Impossible e il Fakie Front Foot Impossible (E): la tavola ruota attorno al proprio asse trasversale di 360° in direzione del nose; seguono altre due rotazioni in fase aerea di angolo variabile dai 45° ai 90° circa di senso opposto attorno all'asse longitudinale, di cui la prima verso il bordo mediale della tavola e la seconda verso quello laterale.

Nollie Back Foot Impossible (F): la tavola ruota attorno al proprio asse trasversale di 360° in direzione del tail; seguono altre due rotazioni di angolo variabile dai 45° ai 90° circa di senso opposto attorno all'asse longitudinale, di cui la prima verso il bordo mediale della tavola e la seconda verso quello laterale.

Nel gruppo dei front foot impossible la tavola, durante la rotazione, si dirige verso la zona frontale dello skater che corrisponde al bordo mediale della tavola.



1.10 LA POSIZIONE DEL PIEDE SULLA TAVOLA RISPETTO ALL'ASSE LONGITUDINALE MEDIANO

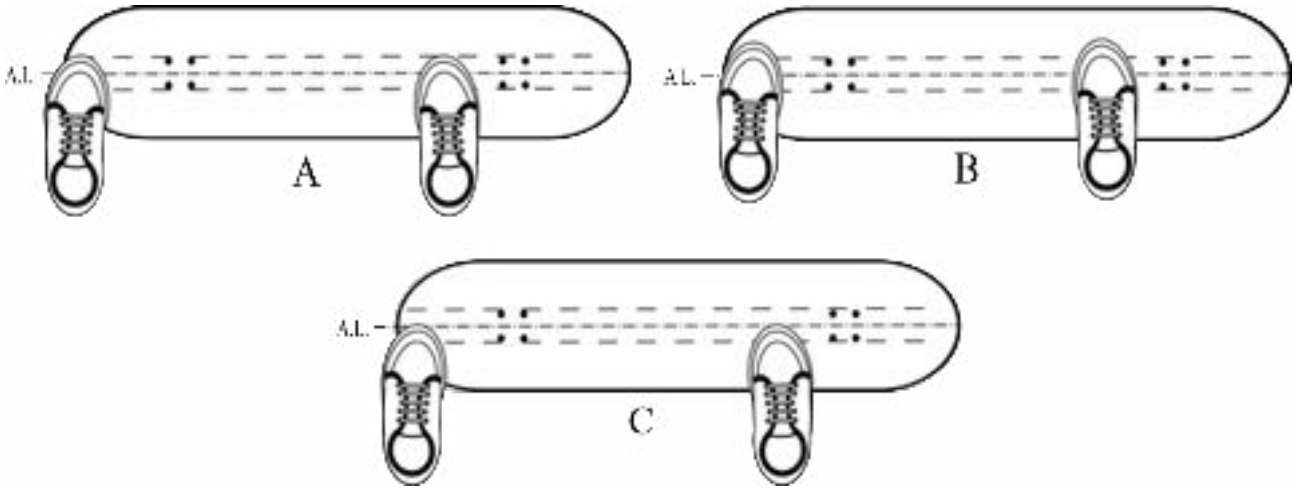
Per dare al lettore un'idea delle posizioni dei piedi sulla tavola relative ai diversi trick, al di là del fatto che questi siano disposti dritti o in diagonale, nel libro abbiamo fatto riferimento alla posizione dell'avampiede rispetto all'asse longitudinale mediano. Partendo dalla considerazione che l'asse mediano longitudinale è equidistante dalle viti di ancoraggio dei truck, abbiamo presunto che l'avampiede è posto orientativamente:

sull'asse longitudinale mediano, quando la punta del piede è posizionata all'altezza delle viti di ancoraggio poste verso il bordo mediale della tavola (A);

oltre l'asse longitudinale mediano, quando la punta del piede è posizionata dopo le viti di ancoraggio poste verso il bordo mediale della tavola (B);

prima dell'asse longitudinale mediano, quando la punta del piede è posizionata prima delle viti di ancoraggio poste verso il bordo mediale della tavola (C).

Nelle illustrazioni sotto riportate relative a quanto appena detto (A; B; C), per semplicità descrittiva, entrambi i piedi sono posizionati alla stessa altezza rispetto all'asse longitudinale mediano. Per non creare confusione nel lettore, va precisato che l'avampiede è posizionato prima dell'asse longitudinale anche quando la punta del piede è tangente all'asse longitudinale mediano della tavola (C).


A.L.
A
A.L.
B
A.L.
C

TRICK COMPLESSI

Rappresentano tutte quelle manovre a sé stanti originate dalla combinazione di più trick di base o che si configurano come una diretta derivazione di questi:

LE VARIANTI DELL'OLLIE

I 360° POP SHOVE-IT

I FRONTSIDE 360° POP SHOVE-IT

I VARIAL KICKFLIP

I VARIAL HEELFLIP

GLI INWARD HEELFLIP

GLI HARDFLIP

I FORWARD FLIP

I PRESSURE FLIP

I PRESSURE HARDFLIP

GLI HOSPITAL FLIP

I 360 FLIP

I LASER FLIP

I 360 INWARD HEELFLIP

I 360 HARDFLIP

GLI IMPOSSIBLE

I FRONT FOOT IMPOSSIBLE

CAPITOLO 6

I KICKFLIP

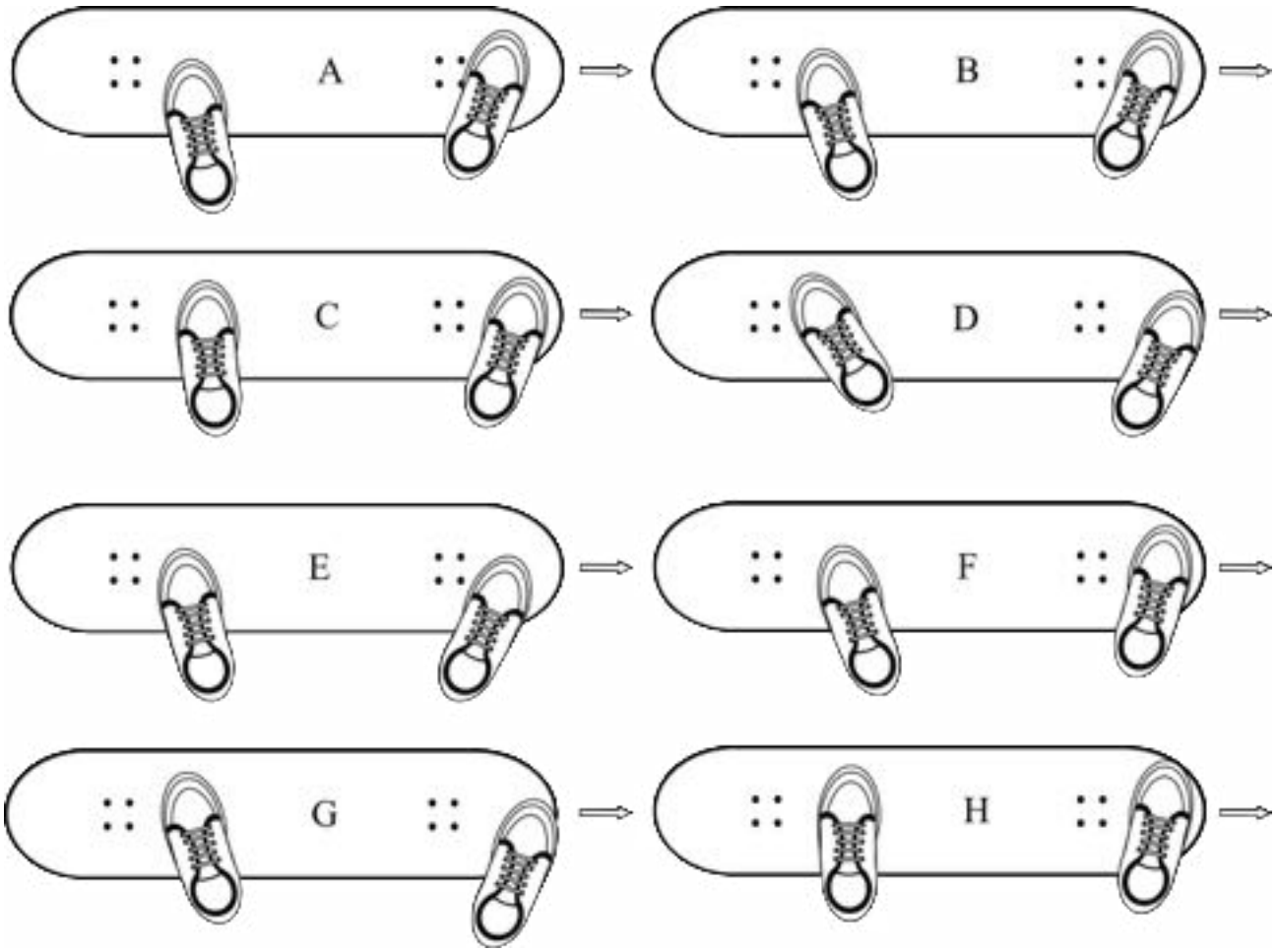
Nei kickflip la tavola ruota attorno al proprio asse longitudinale in direzione del bordo laterale.
.....

6.3 NOLLIE KICKFLIP

Il nollie kickflip è quel trick eseguito in andatura sul nose che consente alla tavola di compiere una fase di volo con una rotazione di 360° lungo il proprio asse longitudinale, in modo tale che si stacchi dal suolo con la precedenza del tail e atterri parallela al terreno. Per comprenderne meglio la tecnica esecutiva, lo scomponiamo in più fasi.

Posizione di partenza

Il piede anteriore sul nose della tavola, posto in diagonale con la punta rivolta verso quest'ultimo, poggiato con l'avampiede sull'asse mediano longitudinale (D; E; G) od oltre (A; B; C; F; H), prossimo o meno al bordo mediale della tavola. Il piede posteriore posizionato oltre metà tavola, posto con l'avampiede sull'asse longitudinale mediano (A; B; E; F) od oltre (C; D; G; H), orientato dritto, ovvero parallelo all'asse trasversale della tavola (H), o in diagonale con la punta verso il tail (A; B; C; D; E; F; G). Busto eretto, peso uniformemente distribuito su entrambe le gambe e sguardo rivolto in direzione di marcia. Piegare le gambe come se si volesse effettuare un salto e successivamente estenderle in modo da proiettare il corpo verso l'alto e il nose della tavola in diagonale verso il basso avanti fino a farlo rimbalzare sul terreno (i punti di riferimento s'intendono sulla tavola e non in relazione allo skater, pertanto avanti va inteso in direzione del nose della tavola).
.



Azione della gamba e del piede anteriori

Indipendentemente dalla posizione dei piedi sulla tavola, la spinta generata sul nose deve dar luogo a un solo momento angolare che mette la tavola in rotazione attorno all'asse trasversale. Dopo essersi estesi generando la spinta, la gamba e il piede posteriori si flettono in modo tale da permettere al nose di risalire verso l'alto, compiendo nello svolgersi dell'azione un movimento: lineare simile a quello di spinta; semicircolare in fuori (in direzione opposta all'asse longitudinale mediano del corpo); semicircolare in dentro (in direzione dell'asse longitudinale mediano corporeo).

Azione della gamba posteriore

Mentre l'arto anteriore spinge sul nose, la coscia posteriore si flette assecondando e incrementando la salita del tail e successivamente si apre in fuori facendo ruotare l'anca corrispondente nella stessa direzione. Nello stesso tempo, la gamba posteriore si estende diagonalmente verso il tail fino a fuoriuscirne dal bordo laterale, compiendo nello svolgersi dell'azione di ritorno per il riallineamento sulla tavola un movimento simile a quello di uscita o semicircolare in fuori (in direzione opposta alla linea longitudinale mediana del corpo).

Azione del piede posteriore

Il piede durante la fase di flessione della gamba posteriore si estende ruotando in dentro, così da agganciare la tavola con il bordo esterno e sollevare la pianta, per poi scivolare diagonalmente in direzione del tail fino a oltrepassare il truck posteriore. Nella fase di estensione della gamba, il piede

flettendosi e ruotando in fuori esce dal bordo laterale del tail. L'azione combinata della gamba e del piede imprime sia una variazione d'assetto della tavola, che si dispone orizzontale al terreno nella fase di volo, sia una rotazione di 360° lungo l'asse longitudinale.

Azione della tavola e del corpo durante la fase di spinta e rotazione della tavola

Durante la prima parte della parabola ascendente la tavola si trova decentrata, spostata in avanti rispetto allo skater (i punti di riferimento s'intendono sulla tavola e non in relazione allo skater, pertanto in avanti va inteso in direzione del nose), per poi tornare indietro e riallinearsi, nell'evolvere della fase ascendente, durante l'estensione della gamba posteriore e la fuoriuscita del piede dal bordo laterale del tail (i punti di riferimento s'intendono sulla tavola e non in relazione allo skater, pertanto indietro va inteso in direzione del tail). Il corpo e le braccia nella fase di spinta si estendono verso l'alto mantenendo la verticalità, e il peso trasla in direzione del tail spostandosi in senso opposto a quello di marcia. Durante la fase di volo il corpo si raccoglie mantenendo le braccia estese in fuori, riallineandosi all'asse longitudinale della tavola durante il movimento di ritorno degli arti inferiori. Nella fase aerea del trick non vi è alcun contatto fra la tavola e i piedi dello skater.

La fase di atterraggio

Il corpo dello skater riprende contatto con la tavola prima dell'atterraggio, dopo che quest'ultima ha compiuto una rotazione di 360°. Il piede anteriore blocca la rotazione della tavola. Durante l'atterraggio il peso del corpo è uniformemente distribuito su entrambe le gambe e all'interno della superficie d'appoggio dei piedi. Le gambe si mantengono morbide per assorbire l'impatto con il suolo e i piedi si dispongono all'altezza delle viti dei rispettivi truck.

……..

CAPITOLO 16

I PRESSURE FLIP

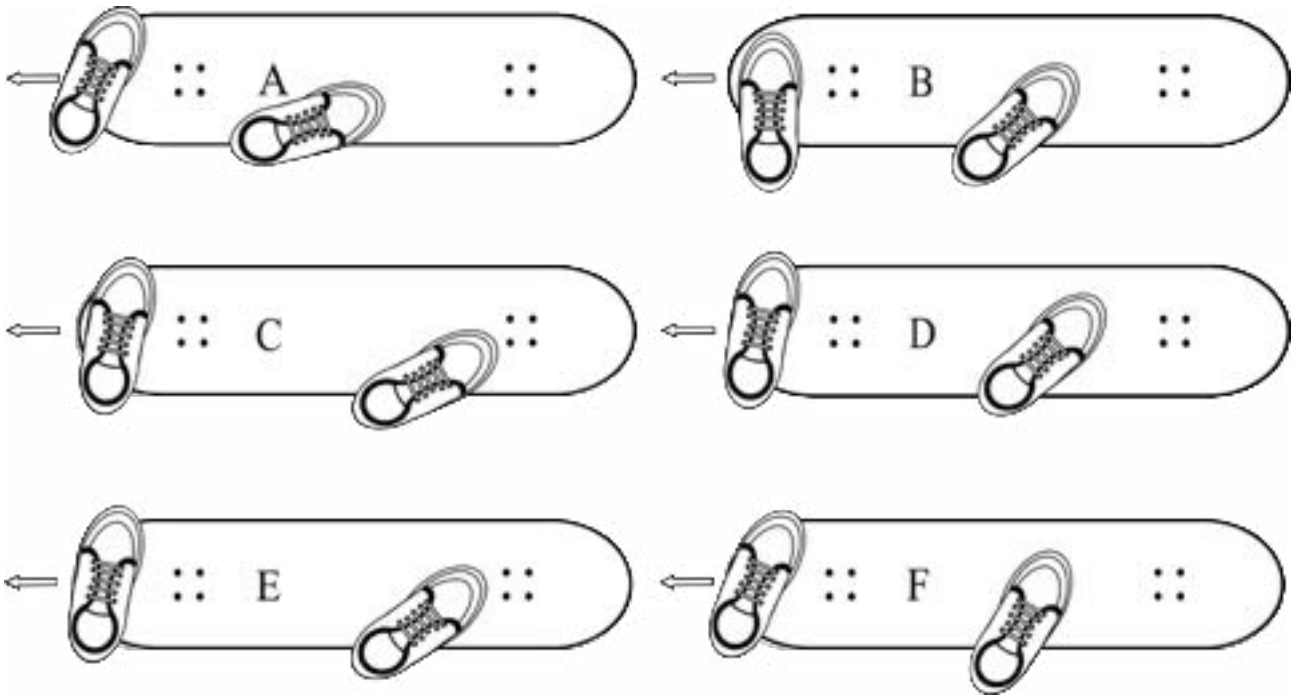
……

16.2 FAKIE PRESSURE FLIP

Il fakie pressure flip è quel trick eseguito in andatura fakie dove la tavola, staccandosi dal suolo con la precedenza del nose, in fase di volo (sotto l'azione della gamba e del piede posteriori), anziché ridisporsi parallela al terreno, continua a girare indietro (i punti di riferimento s'intendono sulla tavola e non riferiti alla direzione di marcia: pertanto indietro va inteso in direzione del tail della tavola) compiendo contemporaneamente una rotazione di 180° attorno all'asse mediano trasversale e una di 180° attorno a quello longitudinale, per poi atterrare parallela al terreno. La rotazione attorno all'asse longitudinale avviene in direzione del bordo mediale della tavola come nel fakie heelflip. Per comprendere meglio la tecnica esecutiva di questo trick, lo scomponiamo in più fasi.

Posizione di partenza

Il piede posteriore poggiato centralmente sul tail, ovvero con parte della punta e del tallone che ne fuoriescono dai rispettivi bordi (A; C; D; E; F), o adiacente al bordo mediale (B), posizionato in diagonale con la punta del piede orientata in direzione del nose (A; C; D; E; F) oppure dritto, ovvero parallelo all'asse trasversale della tavola (B). Il piede anteriore disposto in diagonale con la punta rivolta verso il nose, posizionato a metà tavola od oltre, e posto: con l'avampiede prima dell'asse longitudinale mediano (A; C); su quest'ultimo (B; E) od oltre (D; F). Busto eretto, peso uniformemente distribuito su entrambe le gambe e sguardo rivolto in direzione di marcia. Piegare le gambe come se si volesse effettuare un salto e successivamente estenderle in modo da proiettare il corpo verso l'alto e il tail della tavola verso il basso fino a farlo rimbalzare a terra.



Azione della gamba e del piede posteriori

Indipendentemente dalla posizione assunta dal piede posteriore, la spinta esercitata sul tail deve originare contemporaneamente due momenti angolari di 180°, di cui uno attorno all'asse trasversale e l'altro attorno a quello longitudinale. L'arto posteriore, estendendosi, effettua una spinta sul tail in basso per poi addursi e flettersi, compiendo nell'azione di ritorno per il riallineamento sulla tavola un movimento: semicircolare in fuori (in fuori fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione opposta all'asse longitudinale mediano corporeo); lineare; semicircolare in dentro (in dentro fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione dell'asse longitudinale mediano corporeo). Durante l'estensione dell'arto posteriore il piede si estende, intraruotando nel movimento di adduzione, per poi flettersi e ruotare in fuori, cioè extraruotare, durante la fase di flessione. L'azione combinata della gamba e del piede posteriori imprime alla tavola in fase di volo una rotazione contemporanea di 180° attorno agli assi trasversale e longitudinale.

Azione della gamba anteriore

Mentre la gamba posteriore spinge sul tail, la gamba anteriore si flette staccandosi dalla tavola per consentirne le rotazioni attorno agli assi trasversale e longitudinale, per poi portarsi in direzione del nose.

Azione del corpo durante le fasi di rotazione della tavola

Il corpo e le braccia nella fase di spinta si estendono verso l'alto mantenendo la verticalità, e il peso trasla in direzione del nose spostandosi in senso opposto a quello di marcia. Nell'evolversi della fase di volo il corpo si raccoglie mantenendo le braccia aperte e il bacino può ruotare o meno in dentro contemporaneamente all'azione di ritorno dell'arto anteriore sulla tavola. Sia il movimento di rotazione in fuori, precedentemente descritto, sia quello in dentro, possono essere più o meno accentuati in relazione alla scelta stilistica dello skater.

La fase di atterraggio

Il corpo dello skater riprende contatto con la tavola, prima dell'atterraggio, dopo che quest'ultima ha compiuto le rotazioni di 180° attorno agli assi trasversale e longitudinale. Entrambi i piedi o quello anteriore bloccano le rotazioni della tavola. Durante l'atterraggio il peso del corpo è uniformemente distribuito su entrambe le gambe e all'interno della superficie d'appoggio dei piedi. Le gambe si mantengono morbide per assorbire l'impatto con il suolo e i piedi si dispongono all'altezza delle viti dei truck.

CAPITOLO 19

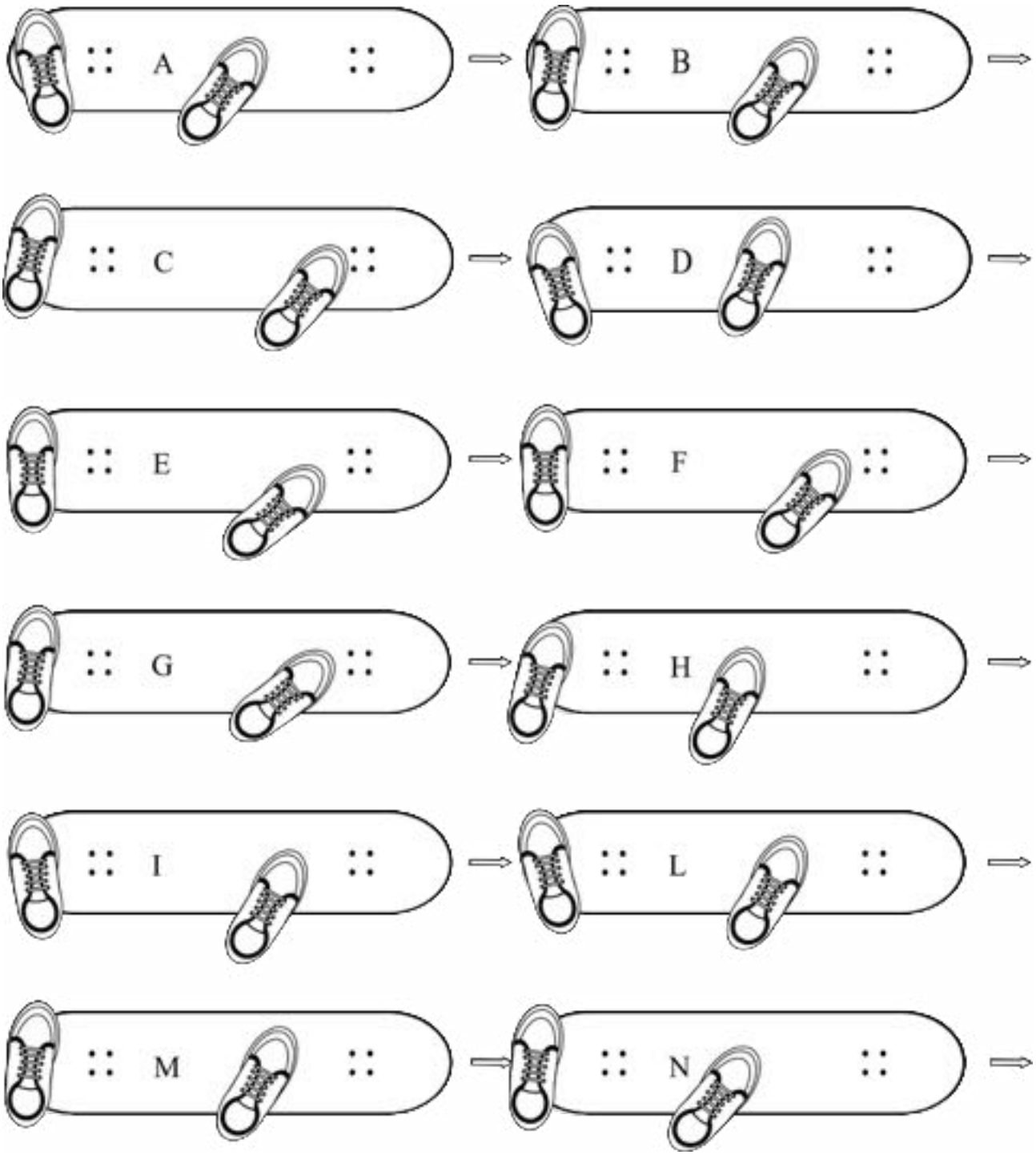
I 360 FLIP O TRE FLIP

19.1 360 FLIP

Il 360 flip è quella manovra eseguita in andatura normale, composta dalla combinazione di due trick - kickflip e 360 pop shove-it -, che consente alla tavola di compiere una fase di volo con una rotazione contemporanea di 360° attorno agli assi mediani verticale e longitudinale, così che si stacchi dal suolo con la precedenza del nose e atterri parallela al terreno. Per comprendere meglio la tecnica esecutiva di questo trick, lo scomponiamo in più fasi.

Posizione di partenza

Il piede posteriore poggiato centralmente sul tail, ovvero con parte della punta e del tallone che ne fuoriescono dai rispettivi bordi (A; B; C; E; F; G; I; L; M; N), oppure con la punta del piede prossima al bordo mediale (D; H), posizionato: in diagonale con la punta del piede orientata in direzione del tail (A; D; I; L); dritto, ovvero parallelo all'asse trasversale della tavola (E; F); in diagonale con la punta orientata in direzione del nose (B; C; G; H; M; N). Il piede anteriore a metà tavola od oltre, disposto in diagonale con la punta rivolta verso il nose e posizionato: con l'avampiede prima dell'asse longitudinale mediano (E); su quest'ultimo (C; F; G; H; I; N) od oltre (A; B; D; L; M). Busto eretto, peso uniformemente distribuito su entrambe le gambe e sguardo rivolto in direzione di marcia. Piegare le gambe come se si volesse effettuare un salto e successivamente estenderle in modo da proiettare il corpo verso l'alto e il tail della tavola verso il basso fino a farlo rimbalzare sul terreno.



Azione della gamba e del piede posteriori

Indipendentemente dalla posizione assunta dal piede posteriore, la spinta esercitata sul tail deve originare contemporaneamente due momenti angolari di cui uno attorno all'asse trasversale per la fase ascendente della tavola, e l'altro attorno a quello verticale per la rotazione di 360°. La gamba e il piede posteriori, estendendosi, effettuano una spinta sul tail in basso e in direzione del bordo laterale della tavola. Dopo essersi estesi generando la spinta sul tail, la gamba e il piede posteriori si flettono in modo tale da permettergli di risalire verso l'alto, compiendo nello svolgersi dell'azione di ritorno per il riallineamento sulla tavola un movimento: semicircolare in dentro (in dentro fa

riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione dell'asse longitudinale mediano corporeo); lineare; semicircolare in fuori (in fuori fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione opposta all'asse longitudinale mediano corporeo). L'azione combinata della gamba e del piede posteriori, che si estende verso il basso, fa sì che la tavola in fase di volo ruoti di 360° attorno al proprio asse verticale. In questo trick il pop della tavola, ovvero l'impatto del tail sul suolo che ne condiziona lo sviluppo in altezza, può variare d'intensità in relazione alla scelta stilistica approcciata dallo skater.

Azione del bacino

Sotto la spinta dell'arto posteriore sul tail, la porzione controlaterale del bacino, ovvero quella situata in corrispondenza della gamba anteriore, per ottimizzare lo sviluppo in altezza del trick può ruotare in dentro in direzione del bordo mediale della tavola, assecondandone così la salita del nose e la rotazione, oppure ruotare in fuori in direzione del bordo laterale anticipando o seguendo il movimento dell'arto anteriore.

Azione della gamba anteriore

Simultaneamente alla spinta dell'arto posteriore sul tail, la coscia anteriore si flette assecondando e incrementando la salita del nose e successivamente si apre in fuori verso il bordo laterale, mettendo così in rotazione l'anca corrispondente nella medesima direzione. Nello stesso tempo, la gamba anteriore si estende in direzione del nose più o meno diagonalmente (in alcuni casi con un movimento molto simile all'ollie) fino a fuoriuscire dal bordo laterale della tavola, compiendo nello svolgersi dell'azione di ritorno per il riallineamento sulla tavola un movimento: simile a quello di uscita; semicircolare in fuori (in direzione opposta alla linea longitudinale mediana del corpo); semicircolare in dentro (in dentro fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione dell'asse longitudinale mediano corporeo).

Azione del piede anteriore

Il piede si estende ruotando in dentro durante la fase di flessione della gamba anteriore, così da agganciare la tavola con il bordo laterale dell'avampiede e sollevare la pianta dalla tavola, scivolando diagonalmente verso il nose. L'entità della rotazione in dentro con il relativo sollevamento della pianta del piede dalla tavola nel 360° flip è inferiore rispetto al varial kickflip. In relazione alla posizione del piede anteriore, questo, nella fase di estensione della gamba, flettendosi e ruotando in fuori, fuoriesce dal bordo laterale della tavola all'altezza delle viti di ancoraggio del truck anteriore o prima. L'azione combinata della gamba e del piede imprime sia una variazione d'assetto della tavola, che si dispone orizzontale al terreno nella fase di volo, sia una rotazione di 360° lungo il suo asse longitudinale.

Azione del corpo durante le fasi di rotazione della tavola

Il corpo e le braccia nella fase di spinta si estendono verso l'alto mantenendo la verticalità, e il peso trasla in direzione del nose spostandosi in senso di marcia. Nell'evolversi della fase di volo il corpo si raccoglie mantenendo le braccia aperte e il bacino ruota in dentro in concomitanza con il movimento di ritorno degli arti inferiori, riallineandosi con l'asse longitudinale della tavola. Sia il movimento di rotazione in fuori, sia quello in dentro, possono essere più o meno accentuati in

relazione alla scelta stilistica dello skater, che può comportare un anticipo del bacino sul movimento della coscia. Durante la fase aerea non vi è alcun contatto fra la tavola e i piedi dello skater.

La fase di atterraggio

Il corpo dello skater riprende contatto con la tavola, prima dell'atterraggio, dopo che quest'ultima ha compiuto le rotazioni di 360° attorno agli assi longitudinale e verticale. Il piede anteriore o ambedue bloccano le rotazioni della tavola. Durante l'atterraggio il peso del corpo è uniformemente distribuito su entrambe le gambe e all'interno della superficie d'appoggio dei piedi. Le gambe si mantengono morbide per assorbire l'impatto con il suolo, e i piedi si dispongono all'altezza delle viti dei rispettivi truck.

……

CAPITOLO 21

I 360 INWARD HEELFLIP

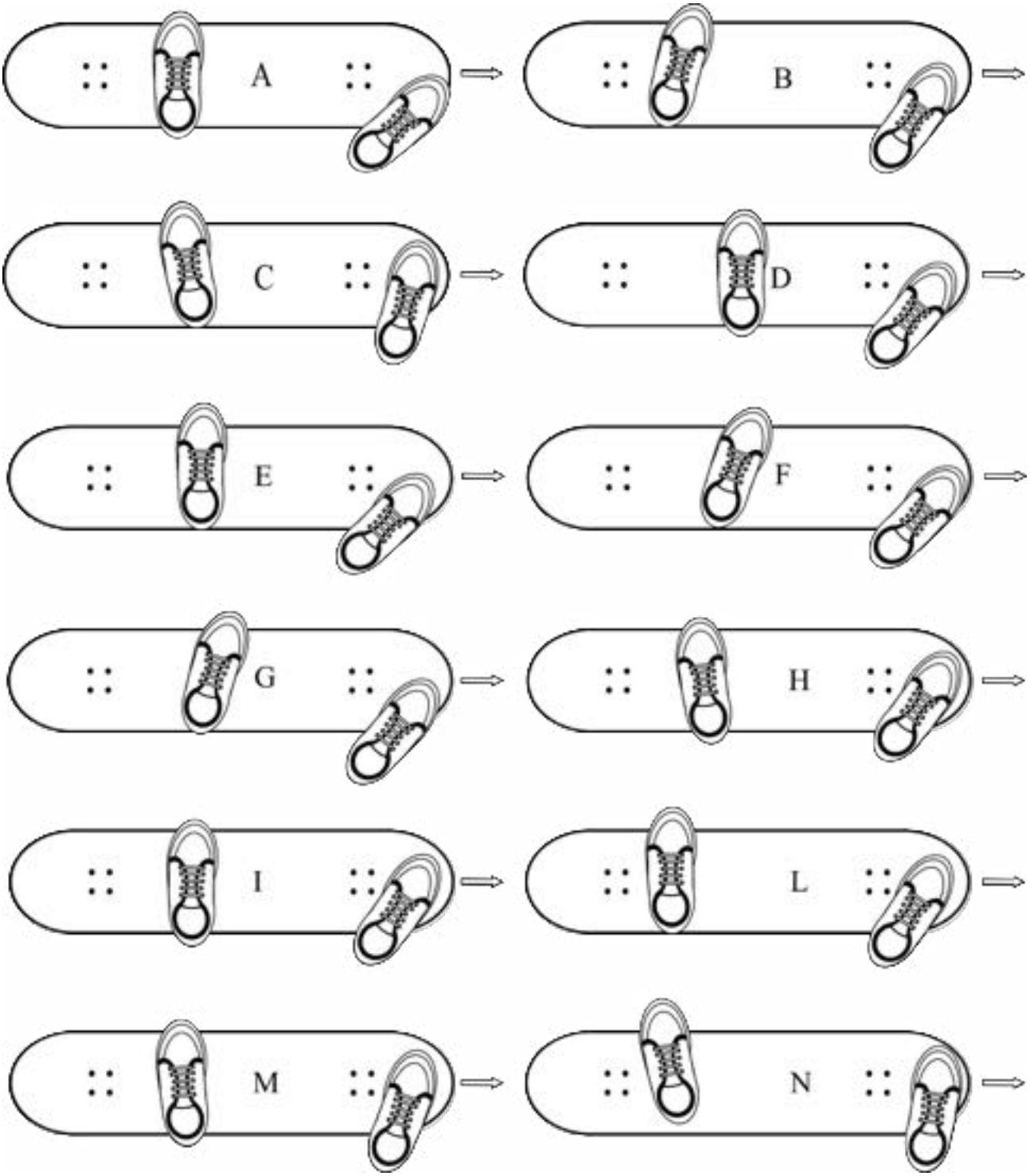
……

21.3 NOLLIE 360 INWARD HEELFLIP

Il nollie 360 inward heelflip è quella manovra eseguita in andatura sul nose, composta dalla combinazione di due trick: nollie heelflip e nollie frontside 360 pop shove-it. Il nollie 360 inward heelflip consente alla tavola di compiere una fase di volo con una rotazione contemporanea di 360° attorno agli assi mediali verticale e longitudinale, così che si stacchi dal suolo con la precedenza del tail e atterri parallela al terreno. Per comprendere meglio la tecnica esecutiva di questo trick, lo scomponiamo in più fasi.

Posizione di partenza

Il piede anteriore disposto sul nose della tavola in diagonale con la punta orientata in direzione di questo, poggiato: sull'avampiede prima dell'asse mediano longitudinale (A; E; G) o su di esso (B; D; F), oppure poggiato piatto oltre l'asse suddetto (C; H; I; L; M; N). Il piede posteriore posizionato a metà tavola od oltre, posto centralmente, ovvero con parte del tallone e della punta che ne fuoriescono dai rispettivi bordi (A; D; H; I; M), oppure con il tallone adiacente (N) o tangente (B; C; E; G; L) al bordo laterale della tavola, disposto: in diagonale con la punta orientata in direzione del tail (C; H; M; N); dritto (A; D; E; I; L); in diagonale con la punta orientata in direzione del nose (B; F; G). Busto eretto, peso uniformemente distribuito su entrambe le gambe e sguardo rivolto in direzione di marcia. Piegare le gambe come se si volesse effettuare un salto e successivamente estenderle in modo da proiettare il corpo verso l'alto e il tail della tavola verso il basso fino a farlo rimbalzare al suolo.



Azione della gamba e del piede anteriori

Indipendentemente dalla posizione assunta dai piedi, la spinta esercitata sul nose deve generare contemporaneamente due momenti angolari di cui uno attorno all'asse trasversale per la fase ascendente della tavola, e l'altro attorno a quello verticale per la rotazione di 360°. La gamba e il piede anteriori, estendendosi, effettuano una spinta sul nose in basso e in direzione del bordo laterale della tavola. Dopo essersi estesi, la gamba e il piede anteriori si flettono in modo tale da permettere al nose di risalire verso l'alto, compiendo nello svolgersi dell'azione di ritorno per il riallineamento sulla tavola un movimento: semicircolare in fuori (in fuori fa riferimento al corpo

dello skater, quindi va inteso in direzione opposta alla linea longitudinale mediana del corpo); lineare; semicircolare in dentro (in dentro fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione della linea longitudinale mediana del corpo). L'azione combinata della gamba e del piede anteriori, che si estende verso il basso, fa sì che la tavola in fase di volo ruoti di 360° attorno al proprio asse verticale.

Azione del bacino

Sotto la spinta dell'arto anteriore sul nose, la porzione del bacino corrispondente alla gamba posteriore, per ottimizzare lo sviluppo in altezza del trick ruota in dentro, ossia in direzione del bordo mediale della tavola, assecondandone sia la fase ascendente sia la rotazione. In relazione all'entità della rotazione, questa può essere controbilanciata o meno da una rotazione contemporanea del busto di verso opposto, ovvero in direzione del bordo laterale della tavola.

Azione della gamba posteriore

Mentre la gamba anteriore spinge sul nose, la gamba posteriore si flette assecondando e incrementando la salita del tail, estendendosi successivamente: in diagonale verso il tail fino a fuoriuscire dal bordo mediale della tavola; in linea retta in direzione dello stesso bordo fino a fuoriuscirne; diagonalmente verso il nose fino a fuoriuscire dal bordo mediale della tavola. In relazione all'ampiezza di rotazione del bacino, il busto, durante questa fase, ne può bilanciare o meno l'azione ruotando contemporaneamente in direzione opposta. Dopo essersi esteso, l'arto posteriore si flette compiendo nello svolgersi dell'azione di ritorno per il riallineamento sulla tavola un movimento simile a quello di uscita o semicircolare in fuori (in fuori fa riferimento al corpo dello skater, quindi va inteso in direzione opposta alla linea longitudinale mediana del corpo).

Azione del piede posteriore

In relazione alla posizione assunta sulla tavola e alla scelta stilistica dello skater, che ne determina la direzione di spinta della gamba posteriore, il piede a questa corrispondente si comporta in modo diverso tanto in fase di flessione quanto in fase di estensione dell'arto posteriore, variando nell'ampiezza dei movimenti e nei punti di contatto con la tavola. Con il movimento in diagonale verso il tail dell'arto inferiore, il piede durante la fase di flessione della gamba si estende e, facendo perno sul bordo mediale, ruota in dentro così da sollevare la pianta dalla tavola e scorrervi contemporaneamente in direzione del tail. Nella fase di estensione della gamba il piede posteriore, staccandosi dalla tavola e flettendosi così da ruotare in fuori, ne fuoriesce dal bordo mediale all'altezza delle viti di ancoraggio del truck posteriore o prima, impattando sul bordo mediale con la parte laterale o latero-posteriore. Nel movimento in linea retta della gamba posteriore il piede, durante la fase di flessione della gamba, si estende ruotando in dentro così da sollevare la pianta dalla tavola, scivolando in fase di estensione sulla sua porzione laterale o latero-posteriore per poi fuoriuscirne dal bordo mediale. Dopo essere uscito da quest'ultimo, il piede si flette e ruota in fuori. Nel movimento in diagonale verso il nose della gamba posteriore, sia l'estensione sia la rotazione in dentro del piede con il relativo sollevamento della pianta variano in ampiezza, coinvolgendo come punti di contatto nello scorrimento sulla tavola: la porzione laterale dell'avampiede, la porzione laterale del piede; la regione laterale del retropiede. In relazione a quanto appena detto, ne variano di conseguenza l'ampiezza della flessione e della rotazione in fuori successive all'uscita dal bordo

mediale del piede durante l'estensione dell'arto posteriore. L'azione combinata della gamba e del piede posteriori imprime sia una variazione d'assetto alla tavola, che si dispone orizzontale al terreno nella fase di volo, sia una rotazione di 360° attorno al suo asse longitudinale.

Azione del corpo durante le fasi di rotazione della tavola

Il corpo e le braccia nella fase di spinta si estendono verso l'alto mantenendo la verticalità, e il peso trasla in direzione del tail spostandosi in senso opposto a quello di marcia. Nell'evolversi della fase di volo il corpo si raccoglie mantenendo le braccia aperte e il bacino ruota in fuori in concomitanza con il movimento di ritorno degli arti inferiori, riallineandosi con l'asse longitudinale della tavola. Se in fase di spinta il busto ha compensato la rotazione del bacino ruotando in fuori, durante questa fase controruota in dentro contemporaneamente alla rotazione in fuori del bacino. In fase aerea non vi è alcun contatto fra la tavola e i piedi.

La fase di atterraggio

Il corpo dello skater riprende contatto con la tavola, prima dell'atterraggio, dopo che quest'ultima ha compiuto le rotazioni di 360° attorno agli assi longitudinale e verticale. Solamente il piede anteriore o entrambi bloccano le rotazioni della tavola. Durante l'atterraggio il peso del corpo è uniformemente distribuito su entrambe le gambe e all'interno della superficie d'appoggio dei piedi. Le gambe si mantengono morbide per assorbire l'impatto con il suolo e i piedi si dispongono all'altezza delle viti dei rispettivi truck.

…….