

Freestyle – Streetskate: Heelflip

Au cours de cet exercice, la planche doit tourner autour de son propre axe. La rotation est imprimée par un mouvement du pied.

Le heelflip se décompose en sept phases:

- Même position que pour l'[ollie](#), mais le talon du pied avant doit être positionné plus près du milieu de la planche.
- Plier les genoux et prendre de l'élan avec les bras.
- Pousser le tail vers le bas avec le pied arrière et sauter.
- Tirer la planche vers le haut avec le pied avant et pousser la planche par un coup du bord du pied vers l'extérieur.
- Attendre que la planche ait fait un tour.
- Arrêter la rotation en plaçant les pieds sur la planche.
- Plier les genoux à la fin pour amortir l'atterrissage.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO