Sport freestyle – Slalom e longboard: Le basi

Di seguito viene descritta la posizione corretta dei piedi necessaria per tenersi in equilibrio sullo skate da slalom e per effettuare le curve e anche il modo di frenare in tutta sicurezza.

Posizione di base

Si posa il piede davanti sulle due prime viti (due viti restano visibili). Ci si spinge sempre con il piede posteriore. Per mantenere una posizione stabile bisogna sempre avere i piedi più allargati possibile. Lo sguardo deve essere sempre in avanti, perché aiuta a tenere l'equilibrio e a vedere cosa succede davanti a sé.

Curvare

Per fare una curva occorre collocare il piede anteriore parallelamente al piede posteriore. Piegandosi e spostando il peso del corpo si può manovrare lo skate. Il peso totale del corpo resta sempre sulla gamba anteriore per evitare di cadere all'indietro.

Frenare

Per frenare, piegare le ginocchia e tenere il piede posteriore per terra. Attenzione a tenere il piede anteriore ben diritto. Il peso del corpo inoltre deve rimanere sulla gamba anteriore. Il piede che frena dovrà essere leggermente posto all'indietro per fermarsi in modo stabile.

Fonte: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO