

Freestyle – Slalom et longboard: Mouvements pour virer

Dans cette vidéo, des explications sont données sur le balancement des bras et la rotation du torse pour effectuer un slalom.

Quand on fait du skate slalom, l'équilibre, le rythme et la vitesse sont les ingrédients indispensables pour y arriver. Concrètement, ce sont l'inclinaison du corps en direction du centre du virage, le balancement des bras et la rotation du torse qui donnent l'accélération voulue.

Plus un virage est pris large, plus ample est le mouvement et de rotation. Pour prendre un virage serré, il faut réduire et accélérer le mouvement de rotation.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO