

# Freestyle – Streetskate: Bases

Un exercice pour acquérir les bases: les élèves apprennent à se placer correctement sur la planche, à pousser et à freiner.

## Position des pieds

- Poser le pied avant à l'avant de la planche, le pied arrière à l'arrière.
- Maintenir la position pour garder l'équilibre.
- Peu importe quel pied se trouve à l'avant – le plus important sont les sensations.

## Pousser

- Placer le pied de départ sur les vis à l'avant de la planche.
- Pousser avec le pied arrière.
- Poser le pied arrière sur le tail et bien le positionner pour avoir un bon équilibre.

## Freiner

- Positionner le pied avant pendant la conduite dans le sens de la marche.
- «Caresser le sol» avec la plante du pied arrière.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO