Freestyle – Slalom et longboard: Bases

Cette vidéo montre la position correcte des pieds pour bien se tenir sur une planche de slalom, prendre un virage et freiner en toute sécurité.

Position des pieds

Poser le pied avant sur les deux premières vis (deux vis restent visibles). Toujours pousser avec le pied arrière. Pour garder une position stable, il faut avoir les pieds aussi écartés que possible. Regarder devant soi pour garder l'équilibre.

Freiner

Pour freiner, plier les genoux et laisser le pied arrière traîner par terre . Il est important de faire attention de garder le pied avant bien droit et que le poids du corps reste sur la jambe avant. Le pied qui freine devrait être posé légèrement en arrière pour s'arrêter de manière stable.

Prendre un virage

Pour prendre un virage, mettre le pied avant parallèle au pied arrière. En déplaçant le poids du corps, on peut facilement manœuvrer la planche. Le poids total du corps reste toujours sur la jambe avant pour éviter de tomber en arrière.

Source: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO