

Sport freestyle – Streetskate: Ollie

L'ollie è il salto di base dello skate, fondamentale per imparare tutti i salti successivi. In questo esercizio viene descritto in sette tappe.

Le sette tappe

Per riuscire a eseguire un ollie occorre procedere a tappe, sette per la precisione:

1. Posizionare il piede anteriore al centro della tavola.
2. Piazzare il piede posteriore sul tail.
3. Darsi lo slancio, piegando le ginocchia e dando lo slancio con tutto il corpo.
4. Con il piede posteriore infondere un colpo al tail spingendolo verso il basso e saltare poi verso l'alto.
5. Portare la tavola verso l'alto strisciando con tutto il lato del piede anteriore.
6. Scaricare il piede dietro per sollevare la tavola.
7. Ammortizzare l'atterraggio piegando le ginocchia

Osservazioni:

- Se lo slancio è troppo debole non è possibile eseguire un ollie alto. Se ci si abbassa troppo poco sulle ginocchia non si riesce infatti a spingersi con tutto il corpo.
- Non si può eseguire un ollie senza scaricare il tail. Se la gamba posteriore è tesa è impossibile alzare la tavola e guadagnare in altezza.

Varianti

- Nollie: la differenza tra l'ollie e il nollie consiste nella posizione dei piedi: il nollie viene eseguito scaricando il nose. Posizionare il piede anteriore sul nose e quello posteriore al centro della tavola.
- Switch ollie: si salta con l'altra gamba. Il piede debole è posizionato dietro e il piede della gamba dominante davanti.
- Fakie ollie: con questo salto si esegue un ollie normale muovendosi però all'indietro.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO