

Freestyle – Streetskate: Ollie

L'ollie est la figure de base du skateboard. Lorsqu'il est maîtrisé, toutes les autres figures peuvent être expérimentées.

L'ollie se décompose en sept phases:

- Placer le pied avant au milieu de la planche.
- Placer le pied arrière sur le tail.
- Plier les genoux et prendre de l'élan avec le corps.
- Pousser le tail vers le bas avec le pied arrière et sauter.
- Tirer la planche vers le haut avec tout le bord du pied avant.
- Soulager le pied arrière pour que la planche gagne en hauteur.
- Plier les genoux pour amortir l'atterrissage.

Remarques

Pour gagner en hauteur, il faut:

- bien plier les genoux et prendre de l'élan avec tout le corps;
- penser à soulager le tail avec le pied arrière au moment de la poussée.

Variantes

- **Nollie:** La différence entre l'ollie et le nollie concerne la position des pieds. Le pied avant est posé sur le nose (nez) et le pied arrière au milieu de la planche.
- **Switch ollie:** Lors du switch ollie, on décolle avec l'autre jambe. Le pied faible est à l'arrière, le pied fort à l'avant.
- **Fakie ollie:** Lors du fakie ollie, on fait un ollie normal, mais en marche arrière.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO