Skateboard: Il salto

In questo esercizio gli allievi imparano a saltare sulla tavola lateralmente, in avanti, all'indietro, con lo skateboard fermo o in movimento.

Lo skater spicca un salto per salire sulla tavola – che è posizionata davanti a lui – cercando di mantenere l'equilibrio. Importante: atterrare contemporaneamente con entrambi i piedi sulla tavola. Si consiglia di svolgere dapprima questo esercizio posizionando la tavola su un prato.

Varianti

- Salire sulla tavola spiccando dei salti da diverse posizioni oppure facendo delle piccole evoluzioni in aria.
- Salire con un salto sulla tavola in movimento.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO