

# Freestyle – Streetskate: 180

Le 180 est une des figures de base les plus difficiles à réaliser. Le skater effectue une demi-rotation autour de son propre axe.

Le 180 se décompose en sept phases:

- Prendre la même position des pieds que pour l'ollie.
- Plier les genoux et prendre de l'élan avec les bras.
- Entamer la rotation avec les bras et les épaules.
- Pousser le tail vers le bas avec le pied arrière et sauter.
- Tirer la planche vers le haut avec le pied avant et déclencher la rotation avec tout ton corps.
- Soulager le pied arrière pour que la planche gagne en hauteur.
- Plier les genoux à la fin pour amortir l'atterrissage.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO