

Freestyle – Streetskate: Kickflip

Le kickflip – une des figures les plus appréciées des skaters – requiert de l'entraînement. Cet exercice présente chaque pas.

Le kickflip se décompose en sept phases:

- Même position des pieds que pour l'[ollie](#), mais positionner les orteils du pied avant plus près du milieu de la planche.
- Plier les genoux et prendre de l'élan avec les bras.
- Pousser le tail vers le bas avec le pied arrière et sauter.
- Tirer la planche vers la haut avec le pied avant et tirer le bord du pied vers l'extérieur sur le côté.
- Attendre que la planche ait tourné une fois.
- Arrêter la rotation en interceptant la planche avec les pieds.
- 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