

# Sport freestyle – Streetskate: Kickflip

Nel kickflip si salta verticalmente, poi si usa il piede anteriore per far ruotare o calciare la tavola in modo che ruoti in aria prima dell'atterraggio. All'inizio può sembrare un'ardua impresa ma dopo un po' di allenamento diventa uno dei trick preferiti dagli skater!

## Le sette tappe

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

1. Assumere la stessa posizione dei piedi dell'ollie, ma posizionando le dita del piede anteriore più vicine al centro della tavola.
2. Piegarsi sulle ginocchia e darsi lo slancio aiutandosi con le braccia.
3. Con il piede posteriore, spingere il tail verso il basso e saltare in alto.
4. Con il piede anteriore, portare la tavola in alto e strisciare il lato del piede sul profilo esterno della tavola.
5. Aspettare sino a che la tavola abbia ruotato completamente su sé stessa almeno una volta.
6. Terminare la rotazione, recuperando la tavola con i piedi.
7. E, infine, piegarsi sulle ginocchia per ammortizzare l'atterraggio.

**Osservazione:** se si muove il piede verso l'esterno con una forza insufficiente, la tavola riceve una spinta troppo limitata per poter ruotare completamente su sé stessa. Se si desidera ottenere una rotazione di 360 gradi della tavola, bisogna batterla forte verso l'esterno con il piede anteriore.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO