

Sport freestyle – Streetskate: 180

Un 180 è uno dei trick di base più difficili. Durante l'esecuzione di un ollie sia la tavola sia lo skater ruotano di 180° in aria, atterrando in switch (piedi invertiti) o in fakie (col tail davanti).

Le sette tappe

Per riuscire a eseguire un 180 occorre procedere a tappe, sette per la precisione:

1. Assumere la stessa posizione dei piedi dell'ollie.
2. Abbassarsi sulle ginocchia e darsi lo slancio con le braccia.
3. Avviare la rotazione aiutandosi con spalle e braccia.
4. Con il piede posteriore, spingere il tail verso il basso e saltare in alto.
5. Con il piede anteriore, portare la tavola verso l'alto e avviare la rotazione con tutto il corpo.
6. Scaricare il piede posteriore per guadagnare altezza con la tavola.
7. Alla fine, piegarsi sulle ginocchia per ammortizzare l'atterraggio.

Osservazione: per riuscire a eseguire un 180 perfetto occorre darsi uno slancio sufficiente aiutandosi con spalle e braccia.

Fonte: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO