

# Sport freestyle – Streetskate: Le basi

Durante questo esercizio gli allievi imparano a stare sulla tavola, a spingere e a frenare correttamente.

## Posizione dei piedi

Il piede anteriore va posizionato sulla parte anteriore della tavola, mentre il piede posteriore, naturalmente, sulla sua parte posteriore. Mantenere sempre la posizione, cercare di rimanere in piedi mantenendo l'equilibrio. Non ha importanza quale piede viene piazzato davanti: l'importante è sentirsi a proprio agio.

## Spingere

Senza spingere non è possibile andare con lo skateboard. Ecco come funziona:

- posizionare il piede di partenza in avanti sulla tavola, vicino alle viti
- spingere con il piede posteriore
- appoggiarlo sulla coda e posizionarlo bene per poter raggiungere un buon equilibrio.

## Frenare

Saper frenare è importante. La tecnica corretta è la seguente: durante il movimento, posizionare il piede davanti in direzione di corsa. Si frena accarezzando il pavimento con tutta la superficie del piede posteriore.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO