

Sport freestyle – Streetskate: Heelflip

Durante questo esercizio, la tavola esegue una rotazione di 360° sul proprio asse. Lo skater deve prestare attenzione a infondere il giusto slancio.

Le sette tappe

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

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

Osservazione: se la tavola non ruota a 360° è perché la spinta esercitata verso l'esterno con il tallone è troppo debole. Battere dunque lateralmente e con forza il tallone del piede anteriore per imprimere alla tavola una spinta sufficiente a eseguire una rotazione completa.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO