

# Waveboard: A angle droit

Cet exercice nécessite un certain courage et procure sa dose d'adrénaline. Les élèves apprennent à «slider» avec le waveboard.



Pendant la course, appuyer légèrement sur les deux talons de manière à orienter le waveboard perpendiculairement au sens de la marche (comme pour un freinage). Garder cette position et «slider» sur plusieurs mètres.

Qui parcourt la plus grande distance? Pour réorienter la planche dans le sens de la marche et poursuivre sa route, transférer le poids sur les orteils.

## Variante

### plus difficile

En arrière. Déplacer le poids du corps sur les talons (Attention: pas de position en arrière marquée, seul un transfert du poids est nécessaire).

Source: Cahier pratique «mobile» 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO