Waveboard: Discesa trasversale

Questo esercizio richiede un certo coraggio e regala divertimento. Gli alunni imparano a scivolare con il waveboard e a spostare il peso del corpo.

Durante lo spostamento esercitare una lieve pressione con le dita dei piedi per mettere la tavola di traverso (come nella frenata). Rimanere in questa posizione sulla tavola e scivolare nella direzione di marcia per alcuni metri.

Chi percorre la distanza maggiore? Successivamente esercitare una pressione sulla tavola con i talloni per continuare «normalmente».

Variante

più difficile

All'indietro. Esercitare una pressione sui talloni (Attenzione: evitare di inclinarsi eccessivamente all'indietro con il corpo).

Fonte: Inserto pratico «mobile» 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO