Waveboard: «Wheelie»

Seul un bon transfert du poids du corps permet d'effectuer correctement un «wheelie». Cet exercice peut aussi être réalisé sur la roue arrière.

Poser le pied avant sur l'extrémité du plateau antérieur. Transférer le poids du corps sur le pied avant pendant la course de sorte que la roue arrière se soulève. Fléchir les genoux et maintenir l'équilibre à l'aide des bras.

Variante

plus difficile

«Wheelie» sur la roue arrière.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO