

Waveboard: Glissades

Les élèves apprennent, dans cet exercice, à «slider» sur différents obstacles: d'abord sur une ligne, puis sur un trottoir et enfin sur un escalier.



Rouler parallèlement à une marche d'escalier. Soulever la roue avant («wheelie») et la poser sur la marche. Exercer une pression sur les orteils de manière à «slider» sur la marche. Lorsque la vitesse est trop faible, soulever l'avant de la planche et la remettre dans le sens de la marche.

Variante

plus facile

Exercer d'abord sur une ligne, puis sur une bordure de trottoir.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO