

Waveboard: «Wheelie»

Solo se si riesce a spostare correttamente il peso la tecnica del «wheelie» avrà successo. L'esercizio può essere svolto sulla ruota posteriore.



Posizionare il piede d'appoggio il più in avanti possibile sulla piattaforma anteriore. Durante lo spostamento mettere il peso sulla gamba anteriore, cercando di staccare la ruota posteriore dal pavimento. Flettere le ginocchia e mantenere l'equilibrio con le braccia.

Variante

più difficile

«Wheelie» sulla ruota posteriore.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP