

Waveboard: Slide

In questo esercizio gli allievi imparano gli «slide» a diverse altezze. Dapprima su una linea poi sul bordo di un marciapiede ed infine su una scala.



Spostarsi parallelamente ad uno scalino, impennare la tavola e salarvi con la ruota anteriore (con un «wheelie»). Esercitare una pressione sulla tavola con le dita dei piedi per scivolare sul bordo. Quando la velocità si riduce, staccare la tavola dallo scalino e continuare normalmente.

Variante

più facile

Esercitarsi dapprima lungo una linea e successivamente su un rialzo (ad es. scalino).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP