

Skateboard – La partenza



■ Mettere un piede (d'appoggio) sulla tavola in corrispondenza dell'asse anteriore delle rotelle. L'altro piede (di spinta) è posizionato al suolo (foto 1).

■ Spingersi con il piede posteriore fino a raggiungere la velocità desiderata. Dopodiché spostare il baricentro sopra il «piede di appoggio» e mantenere l'equilibrio aiutandosi con le braccia (foto 2).

■ Appoggiare trasversalmente il «piede di spinta» sulla tavola in corrispondenza dell'asse posteriore delle rotelle (foto 3), successivamente roteare diagonalmente anche il «piede di appoggio».

■ Nella posizione di base le ginocchia sono leggermente flesse e il baricentro grava in modo uniforme su entrambe le gambe. Lo sguardo è rivolto in avanti (foto 4).

■ Esistono due modi per frenare. Nel primo, quello più facile, si strascina la suola del «piede di spinta» sul pavimento, mentre nel secondo, più difficile, lo skater scende dalla tavola con un balzo per poi correre in avanti per alcuni metri.

Goofy o regular?



► «Quale piede viene appoggiato davanti? Quale invece è quello di spinta?». Sono due domande, queste, che i principianti negli sport sulla tavola si pongono di frequente. Nelle fasi iniziali dell'apprendimento si consiglia di esercitare entrambe le posizioni. Successivamente ogni skater capirà qual è la sua posizione più «naturale».

Chi pratica lo snowboard individuerà facilmente il piede di spinta e quello d'appoggio. Chi invece ha dei dubbi può fare questo piccolo test: «senza preavviso, un compagno spinge il futuro boarder in avanti. Istantaneamente quest'ultimo avanzerà con il piede che sarà quello d'appoggio.»

Con «regular» si intende che il piede d'appoggio è quello sinistro. Se invece è il piede destro in avanti, si parla di posizione «goofy».