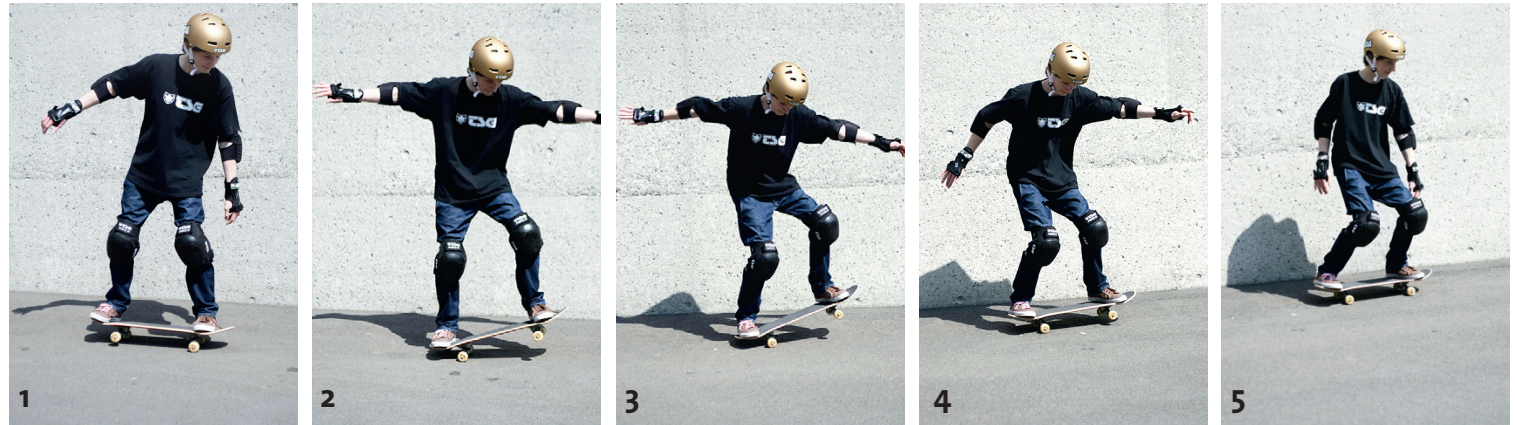


## Skateboard – «Wheelie»

► Rouler sur un seul axe est un mouvement de base du skateboard. Le «wheelie» est l'une des formes les plus anciennes. Actuellement, il est souvent combiné à un «ollie» saut depuis un tremplin, réception et poursuite de la course sur un seul axe.

**Condition préalable:** maîtriser les éléments de base (position, équilibre, déplacement, «kick turn»).



■ La position à adopter sur la planche en mouvement est celle de base, soit les genoux fléchis. Le pied avant est orienté dans le sens de la marche (45°), le pied arrière repose sur la «tail» (photo 1).

■ Le poids du corps est déplacé sur le pied arrière de manière à pouvoir soulever le «nose». Les bras assurent l'équilibre (2).

■ La position genoux fléchis est conservée pendant toute la course sur l'axe arrière («wheelie») afin de garantir le meilleur équilibre (3).

■ Le poids du corps est ensuite transféré sur le pied avant jusqu'à ce que les roues antérieures touchent le sol (4).

■ La dernière étape consiste à amortir l'impact et à continuer à rouler (5). Le même mouvement peut se faire sur l'axe avant (→ «nosewheelie»).