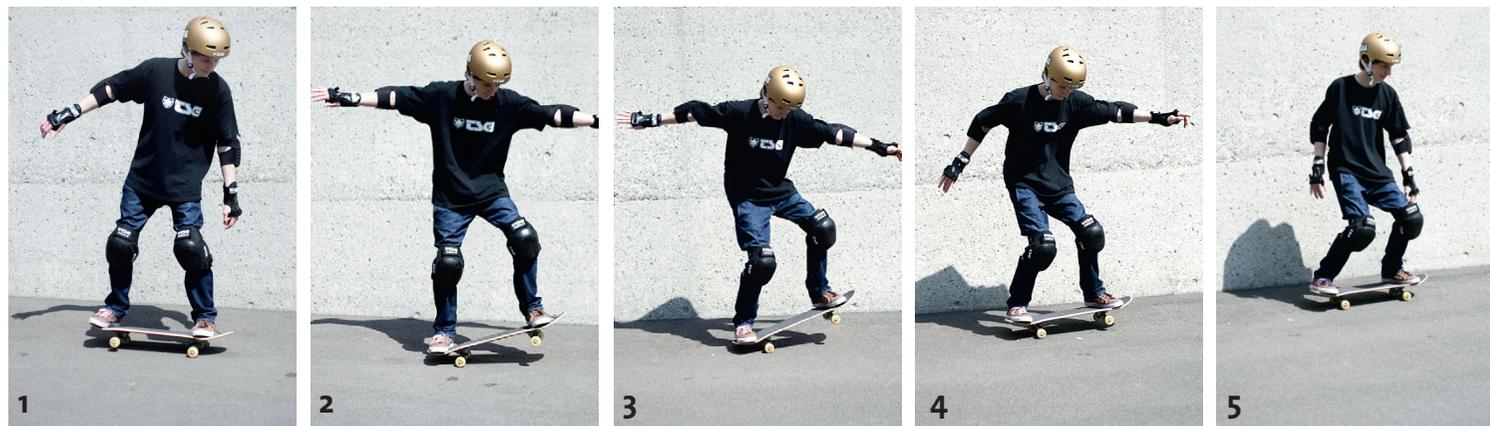


Skateboard – «Wheelie»

► Spostarsi rimanendo in equilibrio sulla ruota posteriore dello skateboard. Stiamo parlando del «wheelie», una posizione di base che viene spesso combinata con il movimento «ollie». Il movimento «wheelie» viene effettuato spiccando un salto partendo da un rialzo per poi atterrare e continuare lo spostamento in appoggio solo sulle ruote posteriori.

Prerequisiti: conoscere gli elementi di base (posizione corretta sulla tavola, equilibrio, spinta, «kick- turn»).



■ Darsi una spinta e assumere la posizione di base sulla tavola: le ginocchia sono flesse, il piede d'appoggio è posizionato in corrispondenza dell'asse anteriore, la punta è rivolta a 45 gradi nella direzione di marcia, il piede posteriore è fissato sulla coda, altrimenti chiamata «tail» (foto 1).

■ Spostare il baricentro sul piede posteriore per sollevare la punta dalla tavola («nose»). Mantenere l'equilibrio bilanciando con le braccia (2).
 ■ Durante il «wheelie» le ginocchia sono flesse per agevolare l'equilibrio (3).

■ Successivamente spostare il peso sul piede anteriore (4) ed atterrare al suolo
 ■ Ammortizzare l'impatto flettendo ulteriormente le ginocchia (5).
 Svolgere lo stesso esercizio ma nella direzione opposta («nosewheelie»).