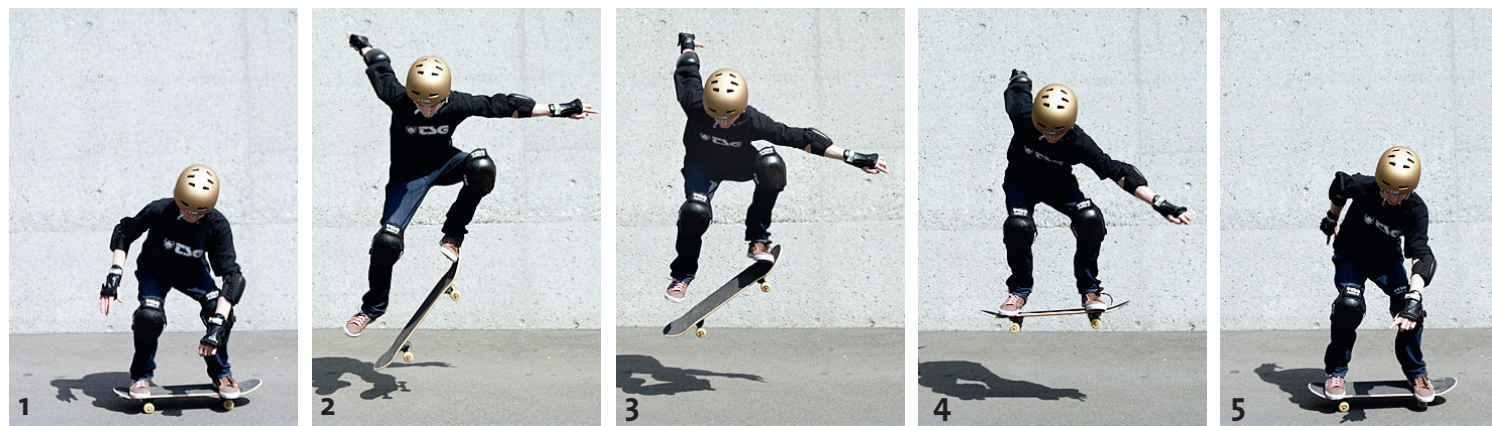


Skateboard – «Ollie»

► La figure la plus importante en skateboard est l'«ollie». Son exécution correcte est la condition préalable pour d'autres «tricks». L'«ollie» est une des figures les plus difficiles car il se réalise sans le soutien des mains. Il nécessite énormément de patience et de pratique.

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



■ L'«ollie» peut être exécuté à l'arrêt ou à une vitesse modérée. Le pied arrière est placé sur le rebord de la «tail» et le pied avant juste derrière les boulons de l'axe antérieure (respectivement au milieu de la planche) (photo 1).

■ Le poids du corps est transféré sur la «tail» et le pied arrière exerce une forte pression sur celle-ci de sorte que l'arrière de la planche heurte le sol (2).

■ Le pied avant glisse sur la planche jusqu'au «nose» et la jambe arrière est soulevée (3). La planche peut ainsi décoller. ■ Les genoux demeurent fléchis dans les airs (4). Le contact avec la planche est constamment maintenu.

■ L'atterrissage se fait sur les quatre roues (5). Les genoux sont fléchis pour absorber l'impact.

Lorsque l'«ollie» est maîtrisé dans sa forme de base, il peut être réalisé par-dessus un petit obstacle (verre en plastique par ex.).