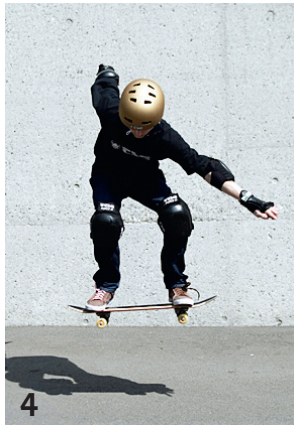
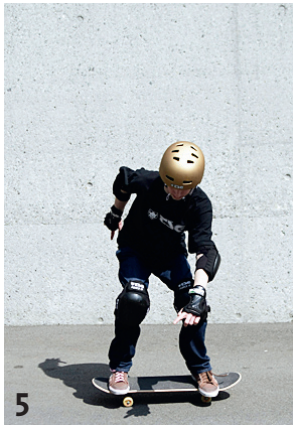
# Skateboard – «Ollie»

▶ Il trick più importante nello skateboard è l'«ollie», in quanto è l'elemento di base di evoluzioni più complesse. Siccome questo movimento viene svolto senza afferrare la tavola con le mani, esso viene classificato come una manovra tra le più difficili e impegnative da imparare.
**Prerequisiti**: conoscere gli elementi di base (posizione corretta sulla tavola, equilibrio, spinta, «kick-turn»).




■ Il movimento dell'«ollie» può essere acquisito sia da fermi che in movimento: occorre innanzitutto esercitare una pressione sulla coda della tavola con le dita del «piede di spinta». Il «piede d'appoggio» è posizionato dietro l'asse anteriore con la punta rivolta a 45 gradi nella direzione di marcia (foto 1).
■ Spostare il baricentro sulla coda, esercitando una forte pressione sul piede posteriore per sollevare la punta della tavola (2).
■ Riposizionare il «piede d'appoggio» sullo skate spiccando contemporaneamente un salto con il «piede di spinta» (3). In questo modo lo skateboard si staccherà da terra.
■ In volo piegare le ginocchia, mantenendo sempre il contatto con la tavola (4).
■ Atterrare contemporaneamente sulle quattro ruote (5) flettendo le ginocchia per assorbire l'impatto al suolo.
Una volta stabilizzato il movimento, sarà possibile variarlo superando alcuni ostacoli (ad esempio dei bicchieri di plastica).