## mobilesport.ch

## Skateboard – «Kickflip»

▶ La planche effectue une rotation complète autour de son axe longitudinal lors d'un «kickflip». Celle-ci est bien souvent difficilement perceptible à l'œil nu tant elle est rapide. Toutes les étapes du «ollie» sont contenues dans le «kickflip».

**Condition préalable:** maîtriser l'«ollie».











- Le pied avant est proche du bord de la planche (photo 1).
- Le déroulement initial du «kickflip» est identique à celui du «ollie» jusqu'au moment de l'impulsion (2).
- Suit alors une étape importante: après l'appui sur la «tail», le pied avant glisse le long du bord de la planche et exerce une pression sur l'arête avec la
- pointe du pied (la rotation est imprimée par les orteils extérieurs du pied avant). L'extension en avant du pied provoque la rotation (3).
- Les pieds sont légèrement tirés vers soi pour que le corps soit au-dessus de la planche quand elle se retourne. Après une rotation complète, la planche doit être «attrapée» avec

les deux pieds (4), évent. à l'aide des mains.

■ L'atterrissage se fait sur les deux pieds tout en souplesse (5).