

Skateboard – «Kickflip»

► Nel «kickflip» lo skateboard viene fatto roteare di 360 gradi attorno al suo asse longitudinale. Questo trick, che in parte si compone del movimento «ollie», viene svolto molto velocemente.

Prerequisiti: padroneggiare la figura «ollie».



- Spingersi sulla tavola con il piede anteriore posizionato sul bordo della tavola (foto 1).
- Svolgere il movimento «ollie» per impennare la tavola (2).
- Successivamente far scorrere il «piede d'appoggio» lungo il bordo dello skate ed esercitare una pressione verso il basso. La rotazione viene provocata dalla

forza trasmessa con le dita (esterne) del «piede d'appoggio» grazie ad un movimento di distensione nell'articolazione della caviglia (3).

- Flettere poi leggermente i piedi per perdere il contatto con la tavola, lasciandola così roteare di 360 gradi attorno al suo asse maggiore per poi bloccarla

nuovamente con i piedi in fase di atterraggio (4).

- Durante l'atterraggio flettere le ginocchia (5).