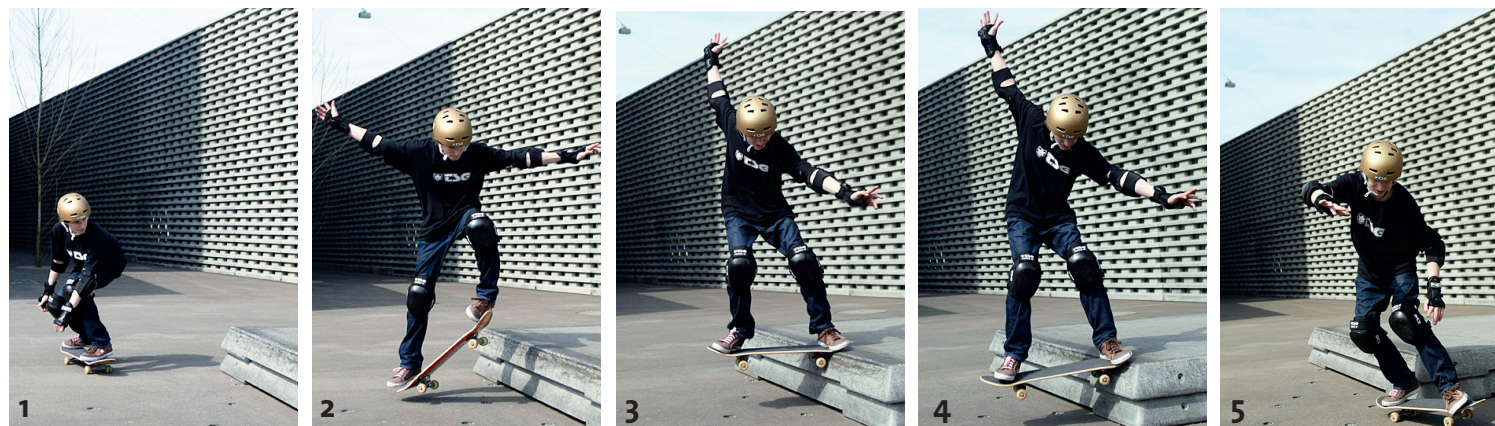


Skateboard – «Noseslide»

► En skateboard, les glissades sur des obstacles sont fréquentes. «Grinder» et «slider» consistent à glisser sur les «trucks» (axes), respectivement sur le bois de la planche. Une des fautes les plus courantes est d'arriver sur l'obstacle avec une vitesse trop faible et de chuter une fois sur celui-ci.

Condition préalable: maîtriser l'«ollie».



■ L'approche de l'obstacle se fait de manière parallèle à celui-ci (photo 1). Les épaules sont légèrement orientées dans le sens de la marche et le pied avant est plus proche du «nose» que pour un «ollie».

■ L'exécution du «noseslide» est identique à celle d'un «ollie». Après le saut (2), le nez de la planche est posé sur l'arête

du bloc à l'aide du pied avant et le poids du corps est transféré sur le pied en question (3).

■ Les jambes sont légèrement fléchies pendant le «slide». Le pied arrière maintient la planche à l'horizontale. A l'approche de la fin de l'obstacle, il s'agit d'augmenter la flexion des genoux pour délester la planche.

■ Le poids est déplacé un instant sur le «nose» et, d'un petit saut, la planche s'écarte de l'obstacle (4).

■ La planche est dirigée dans le sens de la marche, l'atterrissage se fait en souplesse et la course se poursuit (5).