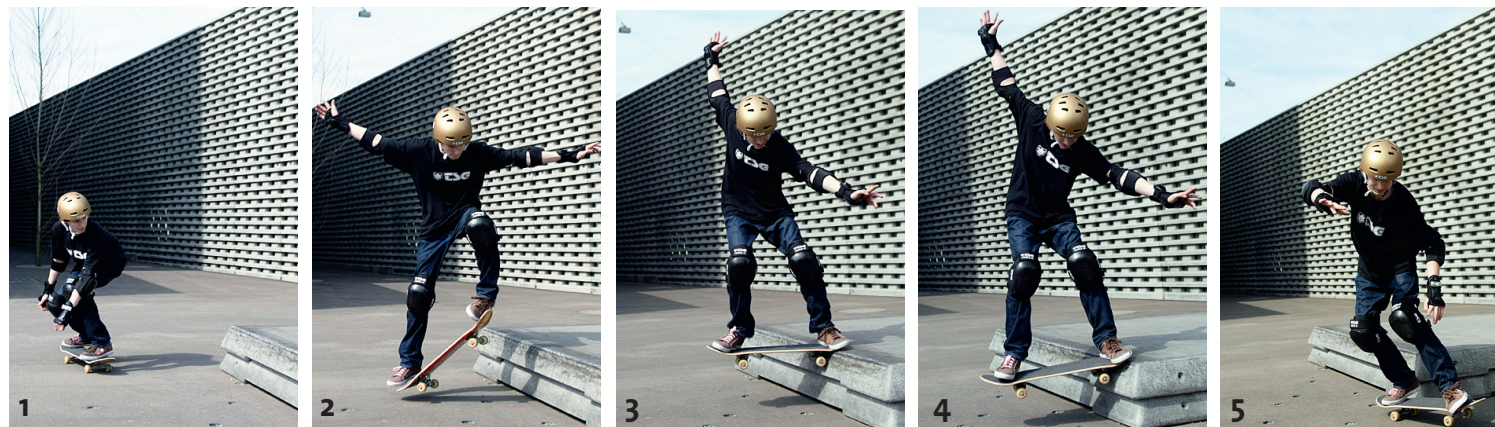


Skateboard – «Noselide»

► Scivolare con la tavola su ringhiere e altri oggetti simili: nel «grinden» lo skater vi scorre in appoggio sul bordo laterale della tavola. Nello «sliden» viene invece appoggiata sul rail la «pancia» dello skate. Per evitare di perdere l'equilibrio e cadere, occorre svolgere il movimento in modo dinamico.

Prerequisiti: padroneggiare la figura «ollie».



■ Muoversi con la tavola parallelamente al rail (foto 1). Rotare leggermente le spalle e il tronco in direzione di marcia e posizionare il piede anteriore sulla punta della tavola, proprio come durante la preparazione dell'«ollie».

■ Iniziare il movimento dell'«ollie» e dopo aver eseguito lo stacco (2) roteare la tavola con il «piede d'appoggio».

Il peso viene spostato sulla gamba anteriore per riuscire a salire sul rail appoggiandovi la coda dello skate (3).

■ In seguito, flettere le ginocchia durante lo slide. Per mantenere la tavola in posizione orizzontale occorre esercitare una pressione sulla coda con la gamba posteriore. Per scendere di nuovo al suolo bisogna innanzitutto piegare le gambe

diminuendo così la pressione della tavola sul rail.

■ Spostare per un istante il peso sulla gamba anteriore in modo tale da staccare la coda dal rail (4).

■ Girare di nuovo lo skate in direzione di marcia ed atterrare flettendo le ginocchia (5).