Waveboard – Rouler

1

2

3

4

■ Le pied avant est placé perpendiculairement au sens de la marche et au milieu du plateau antérieur du waveboard (photo 1). Attention: les snowbardeurs et skateurs posent fréquemment leur pied avant à 45°.

■ Une pression est exercée sur les orteils pour que la planche se redresse (2).
■ Le pied arrière pousse vigoureusement dans le sens de la marche (3).

■ Lorsque la planche est en mouvement, le pied arrière est posé au milieu du plateau postérieur (4), de la même manière que le pied avant. Les jambes sont légèrement fléchies, le dos est droit (répartir le poids équitablement sur les deux jambes).

L'un dirige, l'autre roule

▶ Tous les exercices avec le waveboard sont à réaliser avec le soutien d'un camarade pour mieux garder son équilibre et faciliter l'apprentissage des différentes techniques. Le partenaire tient la personne sur le waveboard par les avant-bras et marche à ses côtés. Cette aide est idéale pour initier le mouvement. Le partenaire lâche ensuite le bras avant, puis le bras arrière.