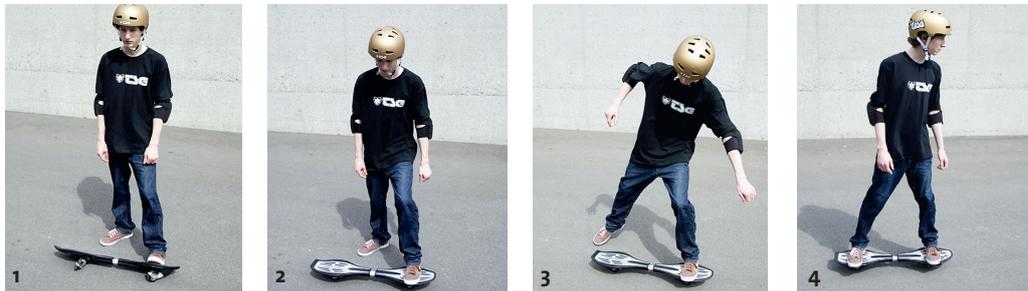


Waveboard – La partenza



■ Appoggiare il piede al centro della piattaforma anteriore del waveboard e perpendicolarmente alla direzione di marcia (foto 1).

Attenzione: non appoggiare il piede anteriore diagonalmente all'asse maggiore.

■ Successivamente esercitare una pressione con le dita dei piedi sulla piattaforma per spostare il waveboard in posizione orizzontale (2).

■ Darsi la spinta con la gamba anteriore (3).

■ Appena la tavola inizia a muoversi, appoggiare il piede di spinta sulla piattaforma anteriore (4). Mantenere le ginocchia leggermente flesse e il tronco eretto (il baricentro è distribuito su entrambe le gambe).

Con il compagno

► Questo esercizio è utile per prendere confidenza con il waveboard e per migliorare la tecnica di base.

Un compagno sorregge il boarder per le braccia e lo accompagna durante lo spostamento. Quando il boarder raggiunge una determinata velocità che gli permette di mantenere in modo autonomo l'equilibrio, il compagno lascia la presa, rimanendogli comunque vicino per garantirgli la dovuta sicurezza.

