

## Waveboard – Freiner et descendre



1



2



3



4

- La planche est en mouvement. Le corps effectue une rotation pour placer le waveboard perpendiculairement au sens de la marche (photos 1 et 2).
- La vitesse est ainsi réduite. Une pression est exercée en

même temps sur les orteils des deux pieds pour que la planche s'incline vers l'avant (3).

- L'opération se conclut par une descente de la planche et un pas en avant (4).

L'exercice ci-dessus doit être réalisé à basse vitesse dans un premier temps. Ce n'est que lorsqu'il est maîtrisé que la vitesse peut être ensuite augmentée.