

Waveboard – Accelerare e mantenere la velocità



■ È fondamentale assumere una corretta posizione di base sulla tavola per essere stabili (foto 1): le ginocchia sono leggermente flesse, il tronco è eretto e centrale sulla tavola. Girare le spalle leggermente in direzione di marcia. Importante: evitare degli spostamenti del baricentro in avanti, all'indietro oppure lateralmente.

■ Attraverso un movimento oscillatorio del corpo (dai piedi alla testa) in avanti e all'indietro è possibile partire e raggiungere una velocità sostenuta. Questo non è invece possibile con lo skateboard (2, 3 e 4).

■ Durante il movimento oscillatorio, il piede d'appoggio rimane fisso sulla piattaforma anteriore, mentre con l'altro piede viene esercitata ripetutamente una pressione sulle dita dei piedi e poi sul tallone. Attraverso questo movimento è possibile accelerare il waveboard.

Esercizi a secco

► Per acquisire il movimento oscillatorio si consiglia di esercitarsi dapprima senza tavola:

- 1 gambe divaricate, fissare i piedi parallelamente al suolo;
- 2 flettere leggermente le ginocchia, mantenere il tronco in una postura eretta e appoggiare le mani ai fianchi;
- 3 inclinare il tronco in avanti e all'indietro (nella direzione di marcia);
- 4 durante la rotazione nella direzione di marcia esercitare una pressione con la punta dei piedi con la gamba posteriore, mentre nella rotazione all'indietro esercitare una pressione sul tallone.

Calibrare le forze



► Le curve sono condotte con il piede anteriore. Se viene esercitata una pressione sulle dita dei piedi il boarder effettuerà una curva frontside (vedi foto), mentre un carico sul tallone provoca una curva backside. Per effettuare delle curve a corto raggio, svolgere lo stesso movimento anche con il piede anteriore.