

Freestyle – Streetskate: Pop shove it

Le pop shove est une figure au terme de laquelle la tête de la planche se retrouve à l'arrière.

Le pop shove it se décompose en sept phases:

- Prendre la même position des pieds que pour l'ollie.
- Plier les genoux et prendre de l'élan avec les bras.
- Pousser le tail vers le bas avec le pied arrière et sauter.
- Tirer la planche vers le haut avec le pied avant et la pousser doucement et brièvement vers l'arrière avec le pied arrière
- Attendre que la planche ait tourné une fois.
- Arrêter la rotation en interceptant la planche avec les pieds
- Plier les genoux à la fin pour amortir l'atterrissage.

Source: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO