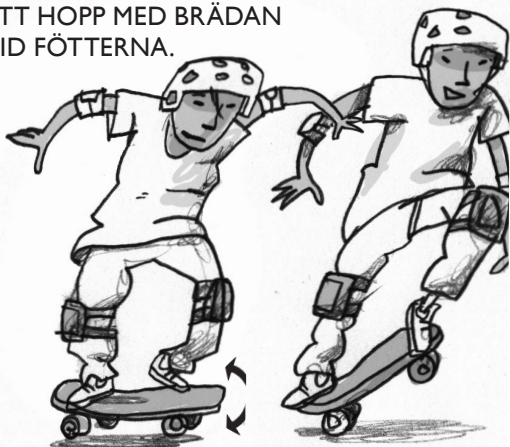


TESTA EN "OLLIE",
ETT HOPP MED BRÄDAN
VID FÖTTERNA.



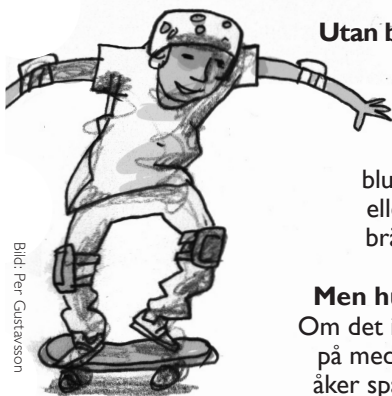
Ta fart.

Tryck ner bakkdelen på brädan.



Glid upp med främre foten och rätta ut.

Upp i luften!



*Landa med
framhjulet lite före.*

Utan balans – inget skejtande.

Börja med att träna upp balansen genom att balansera på ett lågt räcke, stå på ett ben och blunda (svårare än det låter) eller helt enkelt ställa dig på brädan och försöka stå kvar.

Men hur tar man sig framåt?

Om det inte lutar så kan du skjuta på med ena benet (som när man åker sparkcykel) eller så "hattar" du fram genom att flytta brädans främre del fram och tillbaka.