

LES CARRES



Écarte tes pieds de la largeur de tes épaules.

Centre des roues

Les roues sont plus étroites en leur milieu. Frotte tes rollers au sol d'avant en arrière pour bien sentir le centre des roues.

Pousse tes chevilles en dehors.

Carres externes

Les pieds à plat au sol, pousse tes chevilles en dehors pour être sur les carres externes. Avec plus d'expérience, tu seras plus souvent dans cette position.



Carres internes

Quand l'écartement des pieds dépasse celui des épaules, ton poids est sur les carres internes, comme cela arrive souvent quand on patine vers l'avant.

Tourne légèrement les chevilles vers l'intérieur.

Carres parallèles

Les pieds écartés de 15 cm, penche la cheville droite à l'extérieur, et la gauche à l'intérieur, afin de tourner plus facilement.

Entraîne-toi à être carres parallèles des deux côtés.