

COMMENT PRENDRE SON PIED EN CANITROTTINETTE ?

QUELLE POSITION SUR LA TROTTINETTE ?

Plutôt pied droit ou pied gauche ?

Savoir si on est Goofy ou Regular c'est tout simplement savoir quel pied déposer devant sur la plateforme de la trottinette :

- Les Regular déposent le pied gauche devant.
- Les Goofy déposent le pied droit devant.

L'idéal pour répartir le poids du corps donc la stabilité est le mode surfeur.

De plus en fonction de la longueur et largeur de la plateforme vous aurez (ou pas) le choix de la position. Ce dernier est un choix important lors de l'achat de la trottinette.



LE CHANGEMENT DE PIEDS EN CANIPEDICYCLE

Pratiquer d'abord seul, sans chien est la meilleure chose qu'on puisse faire.

Pour le changement de pieds, il y a deux écoles :

- Garder la même jambe sur la plateforme peut être difficile physiquement. La jambe d'appui peut être vite tétanisée. Mais certains patineurs bien entraînés préféreront cette technique pour travailler essentiellement sur la jambe forte qui pousse.

- Mais la plupart des canitrotteurs préféreront répartir l'effort en changeant de jambes.

La fréquence des changements est très personnelle. Certains changeront tous les 3 kicks, d'autres tous les 4, 6 ou 8 kicks... C'est à vous de tester et de trouver votre rythme pour équilibrer l'effort.

Lors de ce changement de pieds, vous pouvez sauter ou glisser, essayez et adoptez la méthode qui vous convient. Cependant, évitez les changements de pieds dans les zones techniques et favorisez l'équilibre avant de changer de pieds. De plus, à partir d'une certaine vitesse, kicker devient dangereux et inutile pour le binôme.



La commission Canitrottinette