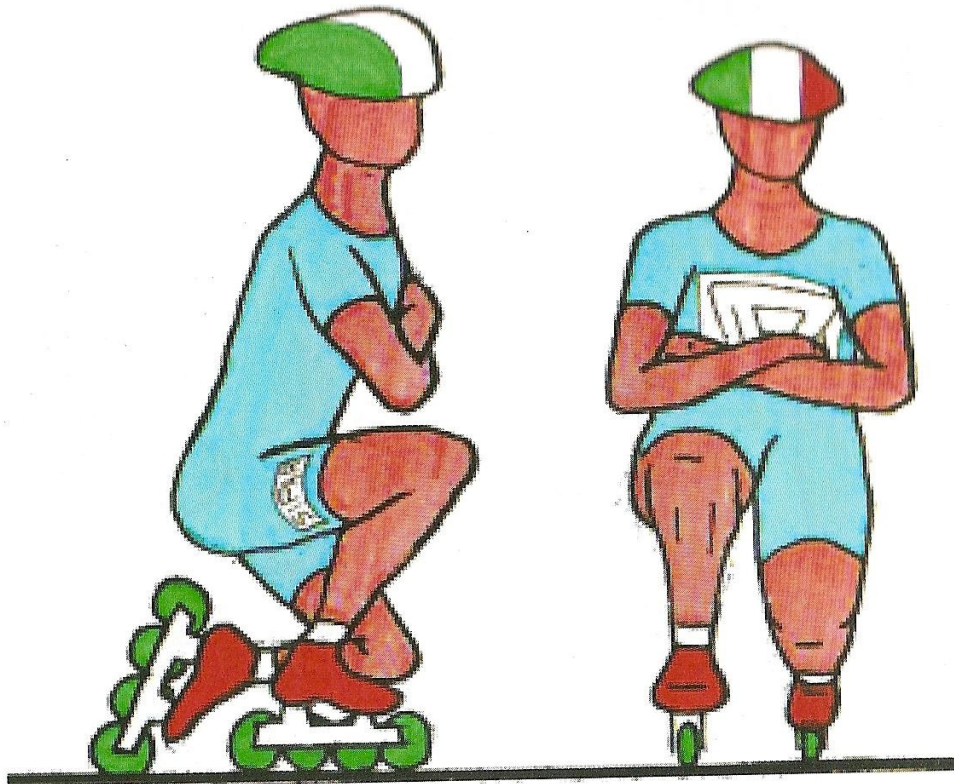


# De zittende stier (©Paolo Marcelloni)



## Doel

Het lichaamsgewicht gelijkmatig verdelen over beide skates, vervolgens het gewicht verplaatsen naar het voorste wieltje van de achterste skate en gelijktijdig naar de voorste skate die alle wielen op het asfalt heeft. De knieën zijn maximaal gebogen.

## Uitvoering

Al rijdend wordt het ene been naar achteren gestrekt, vervolgens gebogen en de hiel naar boven gehaald (alleen het voorste wieltje heeft nu contact met het asfalt). De rijder heeft nu het gewicht op het voorste been geplaatst. Gelijktijdig wordt het voorste been maximaal gebogen (alle wieltje van de voorste skate zijn op het asfalt) en het lichaamsgewicht wordt verdeeld over beide benen. Deze oefening kan worden gedaan door rechthoek te rijden, te slommen of zelfs door een bocht te rijden waarbij op de binnenkanten (eenvoudig) of de buitenkanten (moeilijk) van de wielen wordt gereden.

## Fouten

Knieën niet maximaal gebogen, het LZP (lichaamszwaartepunt) niet kunnen verplaatsen van het ene naar het andere been, geen rechte lijn tussen skate-onderbeen-knie, alleen op binnenkanten door de bocht kunnen.