

## Sport freestyle – Freeski: Halfpipe – Basics

In questo filmato, lo sciatore impara progressivamente le varie caratteristiche dell'halfpipe.

All'inizio eseguire solo curve semplici per percepire il feeling, le linee, la velocità e la transizione. Più le curve si ampliano, più si guadagna velocità e viceversa. Fare in modo di lasciarsi trasportare dalla transizione e rimanere nella posizione di una T capovolta. Le braccia rimangono tendenzialmente in avanti per evitare di perdere slancio.

Entrare nel pipe con un angolo di 90°. Cercare di non perdere il contatto eseguendo delle estensioni/flessioni. Quando si è più sicuri, aumentare il tempo, ridurre l'angolo e avanzare nel coping. Alla fine muoversi parallelamente al coping.

**Osservazione:** più veloce sarà la partenza, più impulsive saranno le flessioni/estensioni. Questo permette di staccarsi dalla neve il più brevemente possibile.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO