

Freestyle – Freeski: Park – Box

Glisser sur la box: cette vidéo donne des conseils pour connaître rapidement le succès.

Descendre sur la box. Juste avant de sauter sur la box, tourner les skis à 90°. Déployer les jambes pour plus de stabilité. Equilibrer l'axe du corps sur le milieu des skis. Prendre l'élan provoqué par la rotation à 90° et laisser son corps tourner sur la box pour être en switch.

Remarque: Ne pas retenir la rotation, se laisser simplement glisser. Le switch up est une rotation de 180°, réalisée directement sur la box ou qui est sautée.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO