Sport freestyle – Freeski: Pista – Switch

Hai già visto dei freestyler sciare al contrario? Ti piacerebbe provare? Guarda questo filmato.

Scegliere una pista larga, non troppo in pendenza e con poca gente. Effettuare i primi tentativi a spazzaneve. Questo permette di avere maggior stabilità e sicurezza. Non dimenticare inoltre di guardare sempre dove si va!

Non appena gli allievi si sentono a proprio agio possono iniziare a svoltare. Girare sempre il corpo nella stessa direzione della testa.

Gli allievi potranno tenere gli sci paralleli e scivolare quando si sentiranno sicuri dei loro mezzi.

Consiglio: con la rotazione del bacino nella stessa direzione della testa, gli sci si spostano e la curva si compie automaticamente.

Fonte: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO