

# Freestylesport – Freeski: Halle – Rotationen

**Spins, oder Rotationen, sind ein Muss. Mit diesen Übungen auf dem Trampolin werden die Grundlagen erlernt.**

Der Drehimpuls muss gegeben werden, solange Kontakt mit dem Trampolintuch besteht. Sobald der Schüler in der Luft ist, sollte der Drehimpuls auf die Beine übertragen und somit der ganze Körper zum Rotieren gebracht werden.

Dies sollte so lange geübt werden, bis halbe und ganze Spins präzise ausgeführt werden können.

**Tipp:** In beide Richtungen drehen. Je besser dein Gefühl auf dem Trampolin ist, desto einfacher wird später die Umsetzung auf dem Schnee.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**