

# Snowboard e sci freestyle: Scoprire le affinità

**Allenare la tecnica dello snowboard e dello sci freestyle in estate è possibile? Sì, grazie alla serie di esercizi di skateboard e inline skating che proponiamo di seguito.**

L'allenamento nel periodo senza neve deve sfruttare le similitudini fra i pattini inline e gli sci da una parte, e fra skateboard e snowboard dall'altra. Il vantaggio dell'allenamento su rotelle è che non dipende dalle condizioni meteorologiche e permette anche di preparare trick e evoluzioni da poi applicare sulla neve.

Questa serie di esercizi riguarda la pratica sul rail:

[Skateboard](#)

[Inline skating](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**