

Sport freestyle – Freeski: Palestra – Rotazioni

Con questo filmato gli allievi imparano a eseguire degli spin, o delle rotazioni, sul trampolino.

L'impulso alla rotazione va infuso quando si è ancora a contatto con il trampolino. Una volta in aria, l'impulso alla rotazione passa alle gambe per far ruotare tutto il corpo.

Esercitarsi fino a quanto si riesce a effettuare una mezza rotazione e una rotazione completa. Questo faciliterà il compito sulla neve

Consiglio: provare a ruotare da entrambe le parti, più il feeling sul trampolino migliora, più sarà facile più tardi mettere in pratica i movimenti sulla neve.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO