

## Sport freestyle – Freeski: Palestra – Kicker

Dopo essersi esercitati sul trampolino e nel Foampit, gli allievi sono pronti a lanciarsi sul kicker. **Ma attenzione: equipaggiamento di protezione obbligatorio!**

Sul salto bisogna arrivare ben dritti. Iniziare dai salti semplici, come ad esempio il salto disteso. Quando gli allievi si sentono pronti, possono provare a eseguire le rotazioni apprese sul kicker.

Un'esercitazione costante permette di acquisire il giusto feeling e di capire con quanta forza bisogna eseguire la rotazione secondo l'airtime.

**Osservazione:** la forza centrifuga è più importante sul kicker, per questo motivo occorre indossare un casco, una protezione per la schiena e dei guanti.

---

Fonte: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**