

Freestyle – Freeski: Park – Kicker

Il y a plusieurs grabs. Les bases à acquérir pour effectuer ces figures sont entraînées dans cette vidéo.

Faire attention à avoir la bonne vitesse pour la descente. Au mieux, regarder à partir de quelle hauteur les autres commencent leur descente.

Saut droit: Faire attention à bien descendre droit. Faire un saut actif pour avoir un meilleur contrôle dans les airs. Tenir les bras devant le corps et pas en arrière. Dès que les élèves se sentent à l'aise, s'étendre gentiment. Prendre à nouveau une position un peu courbée pour amortir l'effort fait lors de la réception.

Saut groupé: Pour ce saut, se mettre dans une position qui soit le plus compacte possible. Amener les bras vers l'avant et en bas et pas en arrière.

Grab: Entre le saut groupé et le premier grab, il n'y a pas de grande différence. Essayer de toucher la chaussure de ski avec une main. Dès que ça joue, essayer de saisir un peu plus bas et de tenir le ski en-dessous de la chaussure de ski.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO