

Sport freestyle – Freeski: Park – Rotazioni

È giunto il momento di provare delle rotazioni sulla neve. Questo filmato presenta le rotazioni da 180 a 540 gradi.

La rotazione più facile è quella di 180°. Bisogna prestare attenzione a non prendere troppo slancio all'innescio. Iniziare l'elevazione della rotazione dal kicker con la testa, le braccia e la parte superiore del corpo. Non appena si è in aria trasmettere la rotazione alle gambe e agli sci. Cercare di anticipare per tempo l'atterraggio.

Non appena terminata la prima rotazione di 180°, non passare subito a una di 360°, ma provare il trick con salti diversi, girare dall'altra parte e inserire nella rotazione anche un grab .

Per il 540° infondere maggior slancio e ruotare più velocemente. Ciò che segue è già stato acquisito. Dopo un salto di 360° si inizia tutto da capo. E l'atterraggio switch lo si conosce grazie alla rotazione di 180°.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO