

## Freestyle – Freeski: Halfpipe – Airs

**A présent, les élèves ont assez de vitesse pour faire une transition bien en haut et de vivre un peu d'airtime. Démonstration dans cette vidéo.**

Il faut faire attention à ne pas sauter trop durement, en pliant plutôt les jambes. On doit atterrir à la même hauteur que celle à laquelle on a décollé.

On peut faire une rotation en donnant de l'élan tout en tenant les bras et le haut du corps et en les rapportant sur les skis au moment du saut. On peut aussi faire un «alley oop» en faisant une rotation en direction du haut de la montagne.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**