

Sport freestyle – Freeski: Palestra – Salti dal trampolino

Questi salti sono le basi del trampolino e devono essere svolti alla perfezione prima di imparare altre figure.

Se tutto va come dovrebbe, gli allievi possono atterrare in una di queste posizioni.

Salto disteso: allungare le braccia davanti a sé, piegandole sui fianchi si acquisisce la massima stabilità nell'aria

Salto seduto: sostenere il torso con le braccia. È fondamentale che i palmi delle mani siano rivolti verso il basso per evitare una torsione dei gomiti.

Salto di pancia: per questo salto è importante tenere le braccia a forma di triangolo davanti al volto e girare la testa lateralmente. Questa posizione permette di evitare di sbattere il volto sulla tela.

Salto di schiena: durante l'atterraggio distendere le braccia e le gambe in alto, in questo modo è più facile mantenere l'equilibrio.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO