

Sport freestyle – Freeski: Park – Rail

Le scivolate sui rail si basano sugli stessi principi delle scivolate sul box. A causa della superficie d'appoggio più piccola, risulta però più complicato mantenere l'equilibrio.

Per iniziare, esercitarsi su una barriera al suolo. In questo modo si riuscirà a controllare meglio i salti e a ridurre il rischio di incidenti.

L'equilibrio è più difficile perché si situa a livello della superficie di contatto degli sci con il rail. E il rail non perdona! È importante dunque adottare una posizione bassa, con gambe divaricate quando al momento della ricezione e posizionare gli sci a un angolo di 90°.

Quando gli allievi si sentono a proprio agio possono costruire diverse varianti. Non ci sono limiti né obiettivi! Bisogna dar prova di creatività! È questo lo scopo principale del freestyle!

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO