

Freestylesport – Freeski: Halle –Training «Warm up»

Mit folgenden Übungen lässt sich der ganze Körper aufwärmen und dehnen und somit auf die Trampolinsprünge vorbereiten.

Damit später Tricks im Schnee problemlos gelingen, werden sie zuerst in der Halle auf dem Trampolin trainiert.

Den Trampolinsprüngen gehen allerdings einige Aufwärmübungen voraus.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO