

## Sport freestyle – Freeski: Park – Box

Scivolare su un box: questo filmato fornisce dei consigli per riuscire rapidamente in questa bella impresa.

Scendere dal box. Poco prima di saltare sul box, girare gli sci a 90°. Stendere le gambe per trovare maggior stabilità. Bilanciare il baricentro al centro degli sci. Prendere lo slancio provocato dalla rotazione a 90° e lasciare il proprio corpo girare sul box per eseguire lo switch.

**Osservazione:** l'importante è non rigirarsi ma lasciarsi semplicemente scivolare. Lo switch up è una rotazione di 180°, realizzata direttamente sulla box o saltando.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO