

Freestyle – Freeski: Salle – Kicker

Dès que les élèves se sont familiarisés avec le trampoline et le saut dans le foam pit, ils peuvent s'élaner sur le kicker. Attention: équipement de protection obligatoire.

Il faut arriver bien droit sur le saut et commencer avec des sauts faciles, comme le saut tendu. Dès que les élèves se sentent prêts, ils peuvent introduire des rotations.

Avec l'expérience nécessaire, les élèves acquièrent un sentiment précis de la puissance qu'ils doivent donner pour réussir une rotation dans l'airtime.

Remarque: La force centrifuge est plus importante sur le kicker, c'est pourquoi les élèves doivent porter un casque, une protection dorsale, ainsi que des gants.

Source: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO