

Freestyle – Freeski: Salle – Rotations

Avec cette vidéo, les élèves apprennent à faire des spins – ou des rotations – sur le trampoline.

L'impulsion de la rotation doit être imprimée pendant toute le contact avec la toile du trampoline. Dès que l'élève est dans les airs, il doit faire passer l'impulsion de rotation dans les jambes, puis dans le corps tout entier, pour l'amener à tourner.

Cette figure doit être exercée jusqu'à ce que l'élève sache faire des demi-spins ou des spins entiers de manière précise.

Conseil: Essayer de tourner dans les deux directions: plus le sentiment sur le trampoline est bon, plus il sera facile de l'appliquer sur la neige.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO