

Sport freestyle – Freeski: Park – Kicker

Ci sono diversi grab. In questo filmato sono allenate le basi da acquisire per eseguire queste figure.

All'inizio è importante trovare la giusta velocità per la discesa. La miglior cosa da fare è guardare da che punto partono gli altri.

Salto disteso: bisogna partire dritti e darsi lo slancio all'inizio del salto. In questo modo si avrà un maggior controllo in aria. Tendere le braccia davanti al corpo per evitare di perdere lo slancio. Non appena ci si sente sicuri ci si può allungare. Assumere una posizione leggermente ricurva all'atterraggio per attutire il colpo.

Salto in alto: per questo salto cercare di assumere la posizione più compatta possibile dopo il lancio. Mantenere le mani in avanti e basse per evitare di perdere lo slancio.

Grab: il passaggio da un salto in alto a un grab è molto breve. Cercare di toccare lo scarpone con una mano. Se si riesce a farlo provare ad abbassarsi un poco per afferrare lo sci all'altezza del bastone.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO