

Freestyle – Freeski: Park – Rotations

Il est grand temps d'essayer les premiers spins sur la neige. Cette vidéo présente les rotations de 180 à 540 degrés.

Le plus simple est le 180. Il faut faire bien attention à ne pas prendre trop d'élan lors de l'envol. Débuter la rotation avec la tête, les bras et le haut du corps au moment du saut sur le kicker. Dès qu'on est en l'air, amener la rotation sur les jambes et les skis. Essayer d'anticiper la réception avant la fin de la phase d'envol.

Une fois le premier 180 réussi, ne pas passer directement au 360. Essayer plutôt d'exercer ce trick avec différents sauts, de tourner de l'autre côté et d'y ajouter un grab.

Pour le 360, simplement donner plus d'élan lors de l'envol pour tourner plus vite. Prendre une position basse, jambes écartées, afin de ne pas être retenu en arrière. Tourner la tête de manière à pouvoir voir la réception le plus tôt possible et s'y préparer.

Pour le 540, donner encore plus d'élan lors de l'envol pour tourner plus vite. La suite a déjà été exercée. Après un 360, tout recommence comme au début, vers l'avant. Et la réception en switch, elle est déjà maîtrisée avec le 180.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO