

Sci di fondo: Posizionare – Skating: Polka

Occorre assimilare rapidamente la posizione di base dello skating. I bambini devono mantenere le gambe molto piegate durante tutto lo svolgimento dell'esercizio.



Tenere le braccia incrociate davanti al petto con i gomiti all'altezza delle spalle. La parte superiore del corpo è eretta e stabile: sciare senza bastoni come un ballerino di polka (flessione marcata delle ginocchia e delle caviglie). Concentrarsi sulla parte inferiore del corpo.

Varianti

Più facile

- Con le mani sui fianchi

Più difficile

- Variare l'inclinazione della pista mantenendo lo stesso ritmo dei passi.
- Variare il ritmo (il docente batte le mani per dare il ritmo).

Osservazione: è consigliato integrare pause oppure variare l'altezza del bacino. Infatti, se eseguito correttamente, questo esercizio può affaticare rapidamente i muscoli.

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO