

# Ski de fond: Positionner – Skating: Polka

La position de base en skating doit être rapidement assimilée. Les enfants ont pour tâche de maintenir les jambes fortement fléchies tout au long de cet exercice.



Les bras croisés devant soi, les coudes à hauteur des épaules, le haut du corps droit et stable, skier sans bâtons à la manière d'un danseur de polka (flexion importante des genoux et des chevilles). Porter toute l'attention sur le bas du corps.

## Variantes

### plus facile

- Poser les mains sur les hanches.

### plus difficile

- Varier l'inclinaison de la piste et maintenir le même rythme des pas.
- Varier le rythme (le moniteur tape dans les mains).

**Remarque:** Il est judicieux d'effectuer des pauses ou de varier la hauteur des hanches. Une certaine fatigue musculaire peut rapidement se faire ressentir si l'exercice est effectué correctement.

Source: Charles Pralong, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO