

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Positionner – Imitation: Ketchup

Grâce à cet exercice, les enfants prennent conscience de la position de base en classique. Ils sont capables d'enchaîner les mouvements clés de cette technique.



Poser les mains sur les hanches pour pouvoir porter l'attention sur le bas du corps. Ecraser une tomate imaginaire placée devant soi avec les orteils, en exerçant une pression avec le genou et les hanches. Maintenir la position pendant trois secondes. Effectuer un nouveau pas en avant afin d'écraser la tomate suivante. Répéter l'exercice dix fois.

Variante

plus difficile

Sur un terrain instable (tapis, pré, pente, etc.).

Remarque: Tous les enfants peuvent effectuer l'exercice ensemble et sur un même terrain.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO