

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Stabiliser – Inline/Ski à roulettes: 1, 2, 3, sauter

Durant cet exercice, les enfants ont pour tâche de stabiliser la position de base en skating.



En roller inline ou ski à roulettes. Les mains sur les hanches, effectuer un petit saut sur la jambe lestée tous les trois pas. Maintenir le haut du corps stable durant tout l'exercice.

Variante

plus difficile

Intégrer le mouvement du pas alternatif avec les bras (la main opposée indique le ski de glisse).

Remarque: Pour réussir un petit saut, les enfants doivent trouver la bonne position (flexion des genoux) et la stabiliser.

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