

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Posizionare – Pattini in linea/sci a rotelle: Saltelli da rana

Questo esercizio si basa su due movimenti chiave della tecnica skating: la flessione e l'estensione.



Con i pattini in linea o gli sci a rotelle. Posare le mani sulle ginocchia. Esercitare una forte pressione sulle punte dei piedi per generare uno spostamento a «V» dei pattini o degli sci. Prima che i piedi siano divaricati al massimo, saltare come una rana per riassumere la posizione iniziale. Mantenere la parte alta del corpo stabile durante tutto l'esercizio.

Eeguire dieci salti da rana consecutivi.

Varianti

Più facile

- Su un terreno in pendenza o con slancio.

Più difficile

- Con le mani sulle anche o sulle spalle (per mantenere la parte alta del corpo eretta e verticale).

Osservazione: con i principianti la pressione va esercitata su tutta la superficie del piede.

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO