

# 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