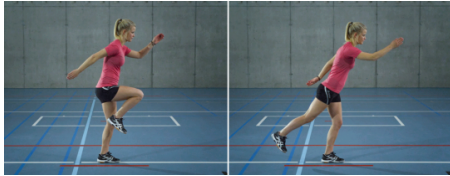


Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Stabilizzare – Esercizi di imitazione: Equilibrio instabile

Questo esercizio migliora la stabilità generale del corpo. I bambini devono mantenere la posizione di base nella tecnica classica dopo una perdita di equilibrio volontaria.



Stare su una gamba e sollevare il ginocchio opposto, poi assumere la posizione di base con la tecnica classica e mantenerla. Coordinare i movimenti delle braccia e delle gambe (braccio sinistro e gamba destra, viceversa). Ripetere l'esercizio dieci volte da ogni lato.

Varianti

Più difficile

- Stare sulla punta del piede d'appoggio quando il ginocchio opposto è sollevato.
- Effettuare l'esercizio su una superficie instabile.
- Variare il ritmo.

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