

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Stabilizzare – Pattini in linea/sci a rotelle: Bravissimo

Grazie a questo esercizio, i bambini aumentano la stabilità della posizione di base nello skating, così come la durata delle fasi di scivolata.



Con i pattini o gli sci a rotelle, battere le mani due volte all'altezza delle spalle ogni volta che lo sci o il pattino tocca per terra. Mantenere una posizione stabile il più a lungo possibile.

Varianti

Più facile

- Battito di mani solo da un lato, come nella tecnica del 2-1.

Più difficile

- Battere le mani quattro volte per lato.

Osservazione: i punti chiave devono essere rispettati durante la fase di scivolata.

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 UFSP