

Sci di fondo: Stabilizzare – Skating: Doppio passo falso

Questo esercizio integra un movimento che destabilizza gli allievi durante la fase di scivolata nello skating. In questo modo, i bambini si rendono conto di quanto è importante mantenere la posizione di base.



Senza bastoni. Tenere le mani sui fianchi ed effettuare un movimento laterale in aria con la gamba che non porta il peso durante ogni fase di scivolata. Mantenere la parte superiore del corpo eretta e stabile.

Varianti

Più facile

- Effettuare il movimento laterale in aria solo da un lato.

Più difficile

- Integrare il movimento delle braccia (tecnica 1-1 o 2-1).

Osservazioni

- Il movimento della gamba in aria non va assolutamente realizzato all'indietro perché ciò farebbe ruotare le anche.
- Il movimento non deve neppure modificare la posizione di base della gamba portante. In caso contrario, conviene fare riferimento alle caratteristiche menzionate nella tabella «[Le basi – passo standard](#)»

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO