

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Stabiliser – Inline/Ski à roulettes: Bravo

En effectuant cet exercice, les enfants augmentent la stabilité de la position de base en skating, ainsi que la durée des phases de glisse.



En roller inline ou ski à roulettes, frapper deux fois des mains à hauteur des épaules à chaque contact d'un ski/roller sur le sol. Maintenir une position stable le plus longtemps possible.

Variantes

plus facile

- Frapper des mains seulement d'un côté, comme dans la technique du 2-1.

plus difficile

- Frapper des mains jusqu'à quatre fois par côté.

Remarque: Les points clés de la stabilisation doivent être respectés durant la phase de glisse.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO