

# Sci di fondo: Agire – Skating: Tic-tac

La fase di traslazione è l'obiettivo di questo esercizio. I bambini sono tenuti a rispettare il ritmo e la dinamica specifici del passo dello skating.



Sciare senza bastoni nella tecnica del 2-1. Alla fine di ogni movimento di braccia (davanti e sulla schiena), battere le mani a ritmo regolare.

## Varianti

### Più facile

- Battere le mani solamente davanti al torso o dietro la schiena.
- Gridare «tic-tac» quando le mani si toccano.

### Più difficile

- Effettuare i movimenti secondo la tecnica 1-1.

## Osservazioni

- Il ritmo dato dalle braccia ha un effetto sulla velocità del movimento di oscillazione.
- È molto importante allenare i due lati in modo identico. Per esempio facendo il movimento a destra all'andata e a sinistra al ritorno dello stesso percorso.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO