

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Positionner – Imitation: Pas sous résistance

La résistance à laquelle sont soumises les deux jambes durant cet exercice en skating rend le positionnement plus difficile.



Fixer une bande élastique à hauteur des genoux. Prendre la position de base sur la jambe d'appui en skating avec les mains dans le dos. Dès que la position est stable, effectuer un pas latéralement. Respecter les **points clés du positionnement** durant la phase de maintien. Répéter l'exercice cinq fois d'un côté, puis cinq fois de l'autre, tout en restant sur

une ligne.

Variante

plus difficile

Augmenter l'amplitude des pas.

Matériel: Une bande élastique par enfant

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