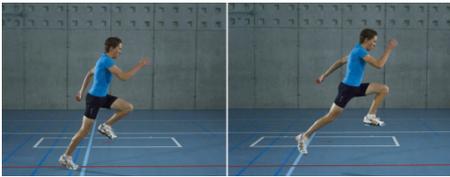


Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Agire – Esercizi di imitazione: Falcata a balzi

In questo esercizio sono allenati gli aspetti dello stile classico, quali i movimenti ampi, gli appoggi brevi e dinamici e le fasi aeree stabili.



Eseguire dieci grandi salti dinamici verso l'alto e in avanti a un ritmo elevato, coordinando i movimenti delle braccia e delle gambe (braccio sinistro con gamba destra e viceversa). Mantenere la parte alta del corpo stabile.

Variante

Più difficile

Su un pendio (aumenta l'instabilità e necessita di maggior forza).

Osservazioni

- L'impulso e la ricezione sono eseguiti sulla punta dei piedi e non sui talloni.
- L'appoggio è dinamico e la posizione del corpo stabile durante la fase aerea.
- A causa degli choc si raccomanda di svolgere questo esercizio in un prato o su un terreno morbido.

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 UFSPO