

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Inline/Ski à roulettes: Serveur

Dans cet exercice en skating, les enfants apprennent à transférer le poids du corps d'une jambe sur l'autre par un mouvement de bascule.



En roller inline ou ski à roulettes. A chaque bascule sur un roller/ski, servir les clients avec la main située du même côté (la main suit le mouvement du roller/ski). Idem de l'autre côté.

Remarque: Pour déplacer complètement le poids du corps d'un côté à l'autre, il est judicieux de servir les client» avec le pouce à l'extérieur. Si le poids ne se trouve pas sur un seul ski, l'enfant n'a pas le temps d'amener le plateau vers les clients.

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