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

Cet exercice insiste sur l'importance en style classique d'une prise d'appui vers l'avant, suivie d'une stabilisation de la position de base.

En ski à roulettes classique. Prendre la position de base sur la jambe d'appui avec les mains dans le dos. Déplacer un pied vers l'avant pour effectuer une prise d'appui dynamique, puis profiter de la phase de glisse en position de base. Maintenir le haut du corps droit et stable. Effectuer un chemin avec la même jambe d'appui, le retour avec l'autre.

Variante

plus difficile

Intégrer le mouvement du pas alternatif avec les bras (la main opposée indique le ski 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