

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Stabilizzare – Pattini in linea/sci a rotelle: 1, 2, 3, saltare

Durante questo esercizio, i bambini hanno il compito di stabilizzare la posizione di base.



Con i pattini in linea o gli sci a rotelle. Con le mani sulle anche, compiere un saltello sulla gamba caricata ogni tre passi. Mantenere la parte alta del corpo stabile durante tutto l'esercizio.

Variante

Più difficile

Integrare il movimento del passo alternato con le braccia (la mano opposta indica lo sci che esegue la scivolata).

Osservazione: per riuscire a fare un saltello, i bambini devono trovare la buona posizione (flessione delle ginocchia) e stabilizzarla.

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 UFSP