Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Su un percorso – Atterraggio e capriola

Obiettivo: eseguire quattro sequenze di movimenti (2 a sinistra, 2 a destra) da un ostacolo alto quanto i fianchi su un prato e continuare a correre.

Esercizio progressivo

- Eseguire solo la capriola da parkour (appoggiare le due mani leggermente
  di lato ed eseguire la capriola sulla schiena in diagonale)
- Salto con estensione – atterrare sulla punta dei piedi con il corpo leggermente in avanti e poi eseguire una capriola
- Atterrare da un ostacolo alto quanto i fianchi ed eseguire una capriola

Consigli, osservazioni

- Eseguire sempre la capriola sulle spalle senza che la testa tocchi il suolo

Varianti

- Eseguire da entrambi i lati
- Avvicinare le gambe al petto mentre si è in aria

Più difficile

- Saltare dall'ostacolo prendendo la rincorsa

Forme d'organizzazione

- Come postazione in un percorso di allenamento a tappe
- Come compito durante una corsa a ostacoli
- Come acchiappino con diversi ostacoli e tappetini

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO