

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Posizionare – Pattini in linea/sci a rotelle: Formato XS

Durante questo esercizio da svolgere con la tecnica skating, l'accento è posto sulla flessione delle ginocchia in avanti.



Spostarsi con i pattini in linea o gli sci a rotelle tenendo i bastoni dietro le ginocchia. Mantenere le ginocchia flesse e la parte superiore del corpo eretta e stabile durante tutto l'esercizio.

Variante

Più difficile

Senza bastoni, portare le mani dietro le ginocchia.

Osservazione: si consiglia di fissare un punto in lontananza (non guardare i piedi!) per mantenere la parte alta del corpo e la testa diritte.

Materiale: bastoni

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