

Sci di fondo: Agire – Classico: Pilota

Nel classico, dopo una fase di squilibrio subentra sempre una posizione d'equilibrio durante la scivolata. Questo esercizio si focalizza sul movimento di traslazione in avanti.



Senza bastoni. Tenere con le mani davanti al torso un cerchio (o altro oggetto rotondo per la demarcazione) come se fosse un volante. A ogni passo con il piede destro, immaginarsi di schiacciare sul pedale

dell'acceleratore di un'automobile; a ogni passo con la sinistra, sul freno.

Varianti

Più facile

- Concentrarsi unicamente sull'acceleratore (piede destro) o sul freno (sinistro).

Più difficile

- Svolgere l'esercizio fuori dalle tracce.
- Sostituire l'automobile con una macchina da Formula 1 che accelera molto più forte e deve frenare in modo improvviso e più radicale (variare la dinamica del movimento).

Osservazione: immaginandosi un movimento di pressione su un pedale, gli allievi sono incitati a posare il piede in avanti.

Materiale: un cerchio (o altro oggetto circolare) per la demarcazione per allievo

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO