

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Agire – Pattini in linea/sci a rotelle: Passo doppio

Un esercizio da realizzare su un tracciato largo. I bambini allenano i movimenti di traslazione e di estensione nello skating.



Con i pattini in linea o gli sci a rotelle. Con le mani appoggiate alle anche, eseguire due appoggi identici e dinamici da una parte, poi altre due appoggi dall'altra. Assumere una posizione di base stabile prima di ogni spinta. Mantenere la parte alta del corpo il più stabile possibile durante tutto l'esercizio.

Variante

Più difficile

Eseguire tre appoggi laterali da ogni lato.

Osservazione: questo esercizio va eseguito in una zona o su un percorso sufficientemente largo.

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