

Sci di fondo: Agire – Skating: Fondista nuotatore

Il seguente esercizio permette ai bambini di trovare il momento giusto per eseguire la traslazione nello skating. Il corpo è orientato nella direzione del movimento di bracciata e nel prolungamento dello sci che scivola.



Senza bastoni. Ogni volta che si cambia orientamento del corpo e si passa con il peso da uno sci all'altro, effettuare un movimento di bracciata (stile libero) in avanti (non verso l'alto).

Varianti

Più facile

- Effettuare la bracciata solamente a destra all'andata e a sinistra al ritorno (tecnica 2-1).

Più difficile

- Effettuare bracciate da ogni lato.
- Usare il movimento del delfino invece della bracciata in stile libero.

Osservazioni

- Il trasferimento del peso da uno sci all'altro è avviato dal movimento delle braccia.
- Un segnale acustico può aiutare gli allievi a sincronizzare i movimenti della parte alta e bassa del corpo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO