

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Positionner – Inline/Ski à roulettes: Sauts d'obstacles

Sans extension, pas de franchissement d'obstacle! Cet exercice, de mise pour les deux techniques, cible ce mouvement et la flexion qui le précède.



En roller inline ou ski à roulettes, se déplacer sur une ligne droite en sautant par-dessus des obstacles.

Variantes

plus difficile

- Réduire la distance entre les obstacles.
- Varier la hauteur des obstacles.

Remarque: Les enfants prennent conscience qu'ils sont obligés de fléchir les genoux et de déplacer les hanches vers l'avant pour franchir les obstacles, autant pendant la phase de décollage que lors de la réception.

Matériel: Obstacles (cannes d'unihockey, bâtons en bois, etc.)

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO