

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Inline/Ski à roulettes: Double pas

Un exercice à réaliser sur une voie large: les enfants entraînent les mouvements de bascule et d'extension en skating.



En roller inline ou ski à roulettes. Les mains sur les hanches, effectuer deux appuis latéraux identiques et dynamiques d'un côté, puis deux autres appuis du côté opposé. Prendre une position de base stable avant chaque poussée. Maintenir le haut du corps le plus stable possible durant tout l'exercice.

Variante

plus difficile

Effectuer trois appuis latéraux de chaque côté.

Remarque: Cet exercice nécessite une place ou une route suffisamment large.

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