

Sci di fondo: Stabilizzare – Classico: 1, 2, 3, bravo!

Nello stile classico, l'estensione dinamica della gamba permette di ottenere una fase di scivolata stabile. Questo esercizio pone le basi focalizzando l'attenzione sulla variazione del ritmo dei passi e la coordinazione della parte superiore e inferiore del corpo.



Sciare senza bastoni, eseguendo passi alternati e con appoggi dinamici. Dopo tre passi, mantenere la parte inferiore del corpo stabile e riportare la mano che si trova dietro sul davanti e battere una volta le mani. Riprendere la posizione di base ed effettuare di nuovo tre passi dinamici,

e via dicendo.

Varianti

Più facile

- Invece di battere le mani, far schioccare le dita ogni tre passi.

Più difficile

- Svolgere l'esercizio fuori dalle tracce.
- Proporre altri compiti durante la fase di stabilizzazione: battere due volte le mani, svolgere due movimenti completi delle braccia, ecc.

Osservazioni

- È possibile svolgere questo esercizio solo se si ha dimestichezza con gli esercizi precedenti (v. pag. 11 e 13).
- Occorre coordinare i movimenti della parte superiore e inferiore del corpo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO