

Sci di fondo: Stabilizzare – Skating: Aeroplano

L'obiettivo di questo esercizio di skating è mantenere il più possibile la posizione di base sulla gamba portante nonostante l'azione destabilizzante del resto del corpo.



Sciare come un pattinatore di velocità coprendo la punta dello sci opposto con la mano durante i primi due passi. Al terzo passo, assumere la posizione dell'aeroplano con le braccia aperte lateralmente. La gamba senza peso guida il movimento. Dopo qualche secondo in questa posizione, ricominciare l'esercizio. Trasferire ogni volta il peso del corpo sullo sci portante.

Varianti

Più facile

- Assumere la posizione dell'aereo solamente con il braccio e la parte alta del corpo.

Più difficile

- Proporre altre posizioni instabili durante la fase di scivolata: tenere uno sci in mano, incrociare due volte lo sci che si trova in aria sullo sci portante, ecc.

Osservazione: è possibile svolgere questo esercizio anche sotto forma di gara: chi riesce a mantenere la posizione dell'aereo più a lungo?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO