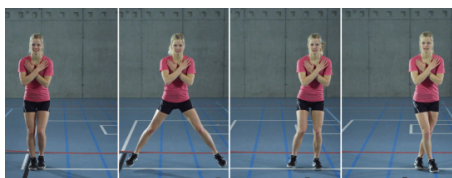


Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Agire – Esercizi di imitazione: Balletto incrociato

Grazie a questo esercizio, i bambini assimilano il movimento di estensione laterale della tecnica skating. L'impulso deve essere dinamico.



Posare le mani sul petto per stabilizzare la parte alta del corpo.
Propulsione laterale mantenendo la parte alta del corpo eretta. Dopo la ricezione sulla gamba opposta, incrociare i piedi per avere sempre la stessa gamba d'appoggio. Ripetere l'esercizio dieci volte da un lato e dieci volte dall'altro.

Variante

Più difficile

Su un pendio (aumenta l'instabilità e necessità di maggior forza).

Osservazioni

- L'impulso è dinamico, mentre l'azione di incrociare i piedi è molto lenta.
- La posizione di base va stabilizzata prima e dopo il trasferimento del peso del corpo.
- Si consiglia di fissare un punto in lontananza (non guardare i piedi!) per mantenere la parte alta del corpo stabile.
- Tutti i bambini possono eseguire insieme l'esercizio.

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO