

Sci di fondo: Posizionare – Skating: Mezzo passo pattinato

Questo esercizio, in cui solo una gamba effettua il movimento dello skating, permette ai bambini di capire l'utilità della flessione delle ginocchia.



Senza bastoni. Portare le mani sui fianchi e realizzare degli appoggi laterali con uno sci mentre l'altro scivola in una traccia del classico.

Esercitare una forte pressione con le due ginocchia sulle dita dei piedi per provocare uno spostamento a forma di «V». Mantenere la parte alta del corpo stabile durante tutto l'esercizio. Effettuare dieci appoggi laterali sulla gamba sinistra all'andata e dieci sulla gamba destra al ritorno.

Varianti

Più facile

- Portare le mani sulle ginocchia per percepire meglio la flessione in avanti.

Più difficile

- Svolgere l'esercizio fuori dalle tracce del classico ed eventualmente cambiare lato a ogni appoggio.

Osservazione: i principianti possono esercitare pressione su tutta la superficie del piede (e non solo sulla parte anteriore).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO