Ski de fond: Agir – Skating: Tic-tac

La phase de bascule est au centre de cet exercice. Les enfants doivent respecter un rythme et une dynamique propre à un pas de skating.

Skier sans bâtons selon la technique du 2-1. A la fin de chaque mouvement de bras (devant soi et dans le dos), frapper dans les mains selon un rythme régulier.

Variantes

plus facile

- Frapper dans les mains uniquement devant soi ou dans le dos.
- Crier «tic-tac» lorsque les mains se touchent.

plus difficile

- Effectuer des mouvements selon la technique du 1-1.

Remarques

- Le rythme imprimé par les bras agit sur la vitesse d'exécution du mouvement de bascule.
- Il est très important d'entraîner les deux côtés de manière identique, par exemple en effectuant l'exercice du côté droit à l'aller, puis du côté gauche au retour.

Source: Charles Pralong, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO