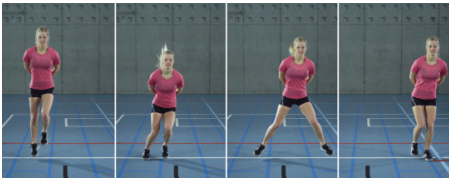


Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Stabiliser – Imitation: Ressort

Cet exercice se focalise, d'une part, sur la stabilisation de la position de base et, d'autre part, sur la flexion et l'extension dynamique en skating.



Prendre la position de base sur la jambe d'appui en skating avec les mains dans le dos. Effectuer un petit saut sur place, puis sauter latéralement et de manière dynamique sur l'autre jambe, et stabiliser la position de base. Maintenir le haut du corps stable et les pieds sur un axe.

Variante

plus difficile

Intégrer le mouvement des bras de la technique du 1-1.

Remarque: Le petit saut précédant le transfert du poids du corps permet à l'enfant de prendre conscience de l'importance de la flexion des genoux pour avoir une bonne impulsion.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO