Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Rotolare e scivolare – Passi da pinguino con i pattini

Obiettivo: eseguire 10 passi su corde disposte a V.

Esercizi progressivi

- Tenere un bastone che è sostenuto dal docente. Dalla posizione a V dei piedi, sollevare un piede alla volta
- Camminare come un pinguino, alla «Charlie Chaplin»

Varianti

- Camminare su corde disposte a V
- Eseguire il movimento su coni per la demarcazione rovesciati

Più difficile

- Aumentare la velocità
- Spostarsi all'indietro

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association