

Ski de fond: Agir – Classique: Boxeur

Cet exercice se concentre sur l'enchaînement de mouvements dynamiques en classique, et en particulier sur l'engagement des bras et la pose du pied vers l'avant.



Skier sans bâtons. A chaque pas, frapper devant soi avec un poing et le pied opposé. Maintenir les poings à hauteur des épaules et le haut du corps droit durant tout l'exercice.

Variantes

plus facile

- Au début, se focaliser uniquement sur le mouvement dynamique des bras.

plus difficile

- Effectuer l'exercice hors des traces de classique.
- Varier la puissance des coups conformément aux consignes du moniteur.

Remarque: Il est important de recourir aux bonnes métaphores afin que les enfants comprennent la dynamique des mouvements.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO