

Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Forza e stabilità delle gambe

Con questi esercizi i bambini rafforzano la muscolatura delle gambe e sviluppano la forza necessaria per praticare gli sport sulla neve. Sono proposte varianti facili (F1) e difficile (F2).

Passo con affondo laterale

Più facile

- Alternare destro/sinistro oppure ripetere diverse volte solo destro e poi solo sinistro)

Più difficile

- Con un peso in mano (palla/clave/testimone) davanti al corpo o sopra la testa



Ponte



Più difficile

- Ponte con entrambe le gambe, sollevare i fianchi e abbassarli

Più facile

- Ponte con una gamba sola, sollevando la gamba

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO