

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Positionner – Inline/Ski à roulettes: Sauts de grenouille

Deux mouvements clés en skating sont au centre de cet exercice: la flexion et l'extension.



En roller inline ou ski à roulettes. Poser les mains sur les genoux. Exercer une forte pression sur les orteils avec les deux genoux pour induire un déplacement en forme de «V» des rollers ou des skis. Avant que l'écart des pieds ne le permette plus, sauter comme une grenouille afin de reprendre la position de départ. Maintenir le haut du corps stable durant

tout l'exercice. Enchaîner dix sauts de grenouille.

Variantes

plus facile

- Sur un terrain descendant ou avec prise d'élan.

plus difficile

- Avec les mains sur les hanches ou sur les épaules (pour maintenir le haut du corps droit et à la verticale).

Remarque: Avec des débutants, la pression doit être effectuée sur toute la surface du pied.

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