

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Agire – Pattini in linea/sci a rotelle: Cameriere

In questo esercizio da svolgere con la tecnica skating, i bambini imparano a trasferire il peso del corpo da una gamba all'altra con un movimento di traslazione.



Con i pattini in linea o gli sci a rotelle. A ogni passaggio da uno sci all'altro servire i clienti con la mano situata dallo stesso lato (la mano segue il movimento del pattino/ dello sci). Idem dall'altra parte.

Osservazione: per spostare completamente il peso del corpo da un lato all'altro, si consiglia di servire i clienti con il pollice rivolto verso l'esterno. Se il peso non è su un solo sci, il bambino non ha tempo di allungare il vassoio verso i clienti.

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO