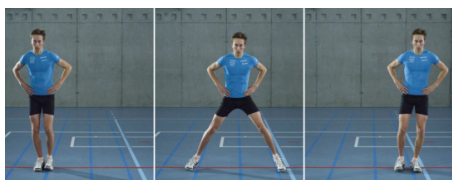


# Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Posizionare – Imitazione: Tergicristalli

Questo esercizio permette ai bambini di familiarizzarsi con la posizione di base e i movimenti chiave della tecnica skating.



Assumere la posizione di base sulla gamba di appoggio nello skating con le mani sulle anche. Quando la posizione è stabile sfiorare il suolo con la gamba libera e riassumere la posizione di base sull'altra gamba. Rispettare i **punti chiave** del posizionamento durante la fase di mantenimento. Ripetere il movimento dieci volte rimanendo su una linea.

## Varianti

### Più difficile

- Su un terreno instabile (tappeto, prato, pendio, ecc.).
- Aumentare la velocità di esecuzione (movimento di tergicristallo costantemente stabile!).

**Osservazione:** si consiglia di assumere la posizione di appoggio laterale (tergicristalli) e non in avanti, altrimenti la posizione di base viene modificata.

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