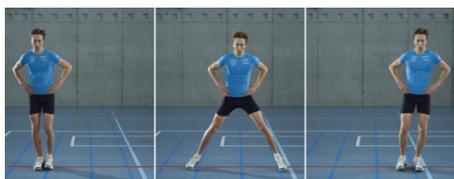


Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Positionner – Imitation: Essuie-glace

Cet exercice permet aux enfants de se familiariser avec la position de base et les mouvements clés en skating.



Prendre la position de base sur la jambe d'appui en skating avec les mains sur les hanches. Dès que la position est stable, effleurer le sol avec la jambe libre et reprendre la position de base sur l'autre jambe. Respecter les **points clés du positionnement** durant la phase de maintien. Répéter le mouvement dix fois tout en restant sur une ligne.

Variantes

plus difficile

- Sur un terrain instable (tapis, pré, pente, etc.).
- Augmenter la vitesse d'exécution (mouvement d'essuie-glace toujours stabilisé!).

Remarque: Il convient de prendre appui latéralement (essuie-glace) et non vers l'avant, sinon la position de base est modifiée.

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