

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

Durante questo esercizio, che può essere adattato alle due tecniche, l'attenzione è rivolta alla variazione del ritmo. I bambini combinano appoggi dinamici e lunghe fasi di scivolata.

Con i pattini in linea o gli sci a rotelle, eseguire tre appoggi dinamici, seguiti da una lunga fase di scivolata. Coprire lo sci caricato con le mani.

Variante

Più difficile

Durante la fase di scivolata, esagerare la flessione delle ginocchia e ritornare nella posizione di base.

Osservazione: modificando il ritmo del movimento, il bambino si rende conto dell'importanza degli appoggi dinamici per poter approfittare di buone fasi di scivolata. Può essere d'aiuto chiedere al bambino di contare a voce alta.

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