

Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Parallele – Appoggio (F2)

Obiettivo: in appoggio percorrere la metà di una parallela.

Esercizi progressivi

- Scimmia: percorrere le parallele su mani e piedi
- Scimmia al contrario: percorrere le parallele su mani e piedi con la schiena rivolta verso il basso
- Bradipo: tenersi alle parallele con mani e piedi e penzolare percorrendo tutta la distanza
- Alternare scimmia – bradipo – scimmia
- Pappagallo: riuscire a restare in appoggio per 10 secondi
- Pappagallo che cammina: spostarsi per 1-2 metri in questo modo



Varianti

- Animali che si spostano all'indietro
- Disporre le sbarre di sbieco oppure ad altezze diverse

Più difficile

- Sbarre inclinate
- Cronometrare

Forma di organizzazione

- Come postazione in un allenamento a postazioni
- In un parco con attrezzi

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO