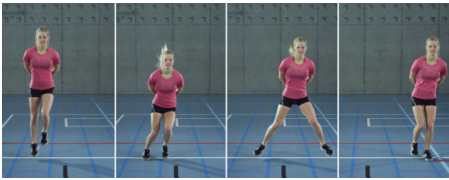


Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Stabilizzare – Esercizi di imitazione: La molla

Questo esercizio si focalizza da un lato sulla stabilizzazione della posizione di base e, dall'altro, sulla flessione e sull'estensione dinamica nello skating.



Assumere la posizione di base sulla gamba d'appoggio nello skating con le mani dietro la schiena. Fare un saltello sul posto, poi saltare lateralmente e in modo dinamico sull'altra gamba, stabilizzando la posizione di base. Mantenere la parte alta del corpo stabile e i piedi su un asse.

Variante

Più difficile

Integrare il movimento delle braccia della tecnica dell'1-1.

Osservazione: il saltello che precede il trasferimento del peso del corpo permette al bambino di accorgersi dell'importanza della flessione delle ginocchia per infondere un buon impulso.

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 UFSP