

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Positionner – Inline/Ski à roulettes: Format XS

Au cours de cet exercice en skating, l'accent est mis sur la flexion des genoux vers l'avant.



En roller inline ou ski à roulettes, se déplacer en tenant les bâtons derrière les genoux. Maintenir les genoux fléchis et le haut du corps droit et stable durant tout l'exercice.

Variante

plus difficile

Sans bâtons, mettre les mains derrière les genoux.

Remarque: Il est judicieux de fixer un point de repère au loin (ne pas regarder les pieds!) afin de maintenir le haut du corps et la tête droits.

Matériel: Bâtons

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