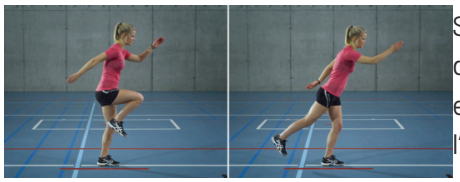
Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Stabiliser – Imitation: Balance instable

Cet exercice améliore la stabilité générale du corps. Les enfants doivent maintenir la position de base en classique après un déséquilibre volontaire.



Se tenir sur une jambe et lever le genou opposé, puis prendre la position de base en classique et la maintenir. Coordonner mouvements des bras et des jambes (bras gauche et jambe droite, vice-versa). Répéter l'exercice dix fois de chaque côté.

Variantes

plus difficile

- Se tenir sur la pointe du pied d'appui lorsque le genou opposé est levé.
- Effectuer l'exercice sur une surface instable.
- Varier le rythme.

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