

Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Forza e stabilità tronco/parte superiore del corpo

Questi esercizi aiutano a rafforzare e a stabilizzare la parte superiore del corpo. Sono inoltre proposte delle varianti più facili (F1) e più difficili (F2).

Rimbalza la palla

Più facile

- Tenere la palla sopra la testa e passarla a un compagno facendola rimbalzare a terra



Più difficile

- In punta di piedi con le braccia sollevate sopra la testa, far rimbalzare un pallone medicinale leggero a terra per passarlo a un compagno

Flessioni alla sbarra



Più difficile

- Sospendersi al centro della sbarra, eseguire una trazione e mantenere la posizione per dieci secondi, poi tornare nella posizione di partenza.

Più facile

- Sospesi con le mani alla sbarra spostarsi da un punto A a un punto B (altezza della sbarra: gli allievi non devono toccare con i piedi per terra)

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP