Sci di fondo: Stabilizzare – Classico: È ora di grigliare!

La metafora scelta per questo esercizio permette di accentuare la fase di scivolata dopo il movimento chiave dell'estensione nello stile classico.

Tenere un piatto o un guanto (griglia) in ogni mano e sciare in alternativa nelle tracce del classico. Ogni volta che la «griglia» si trova all'altezza degli occhi, piegare leggermente le braccia e girarla due volte per verificare la cottura. Mantenere la parte alta del corpo eretta e stabile. Prestare attenzione alle mani.

Varianti

Più facile

- Controllare la cottura della grigliata solo da una parte.

Più difficile

- Verificare la cottura girando quattro volte.
- Verificare la cottura lanciando e girando (come per una frittata).

Osservazioni

- Occorre coordinare i movimenti delle gambe e delle braccia.
- L'esercizio può essere svolto anche senza piatto. Usare altri oggetti che ricordano le grigliate.

Materiale: un piatto per la demarcazione per allievo (ev. un altro oggetto simile).

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO