

Allenamento propriocettivo – Su due gambe: Slalom trainato

Durante questo esercizio basato sulla forza e sull'abilità, un giocatore deve trascinarne un altro slalomando fra dei paletti.



Un allievo si colloca con le gambe leggermente piegate su uno o due resti di moquette (oppure indossa delle pantofole di feltro). Due compagni trainano lo snowboardista con una corda per saltare slalomando fra alcuni paletti..

Materiale: resti di moquetti, corda, paletti

Fonte: «mobile» 3/2006, pagg. 25-27, Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO