

Basics – Skating

Positionner



Fonctions du ski: Glisser/délester. Le ski est posé à plat.

Mouvements clés: Flexion des articulations de la cheville et du genou.

Aspects biomécaniques: Glisser et fléchir les articulations de la cheville et du genou. Simultanément, contracter (gainer) le corps. Adapter l'inclinaison du tronc à la vitesse.



Vidéo