

## Basics – Classique

### Agir



**Fonctions du ski:** Lester la zone de poussée du ski.

**Mouvements clés:** Orientation/bascule d'un ski à l'autre. Extension de la jambe de poussée.

**Aspects biomécaniques:** L'impulsion résulte de l'extension de la jambe qui pousse et du ralentissement du pas pendant la phase d'orientation et de bascule. Orientation de la poussée: en classique, pousser droit vers l'avant. Adapter l'angulation à la vitesse.



Vidéo