

Basics – Skating

Agir



Fonctions du ski: Lester la carre du ski qui glisse.

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 skating, latéralement vers l'avant. Adapter l'angulation à la vitesse.



Vidéo