

## Basics – Skating (sur un ski)

### Stabiliser



**Fonctions du ski:** Lester le ski qui glisse.

**Mouvements clés:** Poids situé sur le ski qui glisse, avec les articulations de la cheville et du genou fléchies. De cette position, extension des articulations de la cheville, du genou et de la hanche vers l'avant.

**Aspects biomécaniques:** Stabiliser avec la cheville et le genou fléchis. Ensuite, tendre simultanément les articulations de la cheville, du genou et de la hanche vers l'avant. Le corps est stable et la vitesse adaptée. Transférer le poids sur le nouveau ski qui glisse.



Vidéo

## Basics – Skating (sur deux skis)

### Stabiliser



**Fonctions du ski:** Lester le ski qui glisse

**Mouvements clés:** Poids situé sur le ski qui glisse, avec les articulations de la cheville et du genou fléchies. De cette position, extension des articulations de la cheville, du genou et de la hanche vers l'avant.

**Aspects biomécaniques:** Stabiliser avec la cheville et le genou fléchis. Ensuite, tendre simultanément les articulations de la cheville, du genou et de la hanche vers l'avant. Le corps est stable et la vitesse adaptée. Transférer le poids sur le nouveau ski qui glisse.



Vidéo