

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Imitation: Ballet croisé

Avec cet exercice, les enfants assimilent le mouvement d'extension latérale en skating. L'impulsion doit être dynamique.



Poser les mains sur la poitrine pour stabiliser le haut du corps. Se propulser latéralement en gardant le haut du corps droit. Après réception sur l'autre jambe, croiser les pieds afin d'avoir toujours la même jambe d'appui. Répéter l'exercice dix fois d'un côté, puis dix fois de l'autre.

Variante

plus difficile

Sur un terrain incliné (augmente l'instabilité et nécessite plus de force).

Remarques

- L'impulsion est dynamique, tandis que le croisement des pieds est très lent.
- La position de base doit être stabilisée avant et après le transfert du poids du corps.
- Il est judicieux de fixer un point de repère au loin (ne pas regarder les pieds!) afin de maintenir le haut du corps stable.
- Tous les enfants peuvent effectuer l'exercice ensemble.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO