

Basi – Skating

Posizionare



Funzioni dello sci: scivolata – scarico. Lo sci è piatto.

Movimenti chiave: piegare il ginocchio e la caviglia.

Aspetti biomeccanici: nella fase di scivolata piegare il ginocchio e la caviglia. Nel contempo creare tensione corporea. Adattare l'angolo della parte superiore del corpo alla velocità.



Filmato