

Basi – Skating (su uno sci)

Stabilizzare



Funzioni dello sci: carico del nuovo sci di scivolata.

Movimenti chiave: il peso è sullo sci di scivolata (ginocchio e caviglia piegati). Da questa posizione, tendere in avanti le articolazioni della caviglia, del ginocchio e dell'anca.

Aspetti biomeccanici: stabilizzare piegando il ginocchio e la caviglia. In seguito spingere in avanti contemporaneamente ginocchio, caviglia e anca. La posizione del corpo è stabilizzata e adeguata alla velocità. Tutto il peso passa sul nuovo sci di scivolata.



Filmato

Basi – Skating (su due sci)

Stabilizzare



Funzioni dello sci: carico del nuovo sci di scivolata.

Movimenti chiave: il peso è sullo sci di scivolata (ginocchio e caviglia piegati). Da questa posizione, tendere in avanti le articolazioni della caviglia, del ginocchio e dell'anca.

Aspetti biomeccanici: stabilizzare piegando il ginocchio e la caviglia. In seguito spingere in avanti contemporaneamente ginocchio, caviglia e anca. La posizione del corpo è stabilizzata e adeguata alla velocità. Tutto il peso passa sul nuovo sci di scivolata.



Filmato