

Basi – Skating

Agire



Funzioni dello sci: carico della lamina di spinta dello sci in scivolata.

Movimenti chiave: orientamento – traslazione dallo sci attuale sull'altro. Tendere la gamba di spinta.

Aspetti biomeccanici: l'impulso è raggiunto estendendo la gamba di spinta e ritardando precedentemente il passo durante l'orientamento del corpo e la traslazione. Passo ampio: nello skating in avanti e di lato. Adattare l'angolo dello sci alla velocità.



Filmato