

Exercices pour commencer

Equilibre :

- ✓ Grands pas sur le plat avec skis et bâtons
- ✓ Remonter la pente en marchant en canard
- ✓ Remonter la pente en marchant latéralement
- ✓ Equilibre avant - arrière



Skating :



Position de descente :

Fléchi vers l'avant, jambes écartées, bras en avant

