

Technika łyżwowa, jak się odbijać?

Autor: Endriusza - 03/06/2021 19:08

Mam pytanie do doświadczonych kolegów i koleżanek. Niedawno przerzuciłem się ze skików na nartorolki do łyżwy. Nie powiem, doświadczenie ze skików procentuje. Nie mam problemów z równowagą, przez pierwszy miesiąc trenowałem bez kijków, dziś pierwszy raz z kijkami. Jest ok ale jedna sprawa mnie nurtuje a nie chciałbym nabrać złych nawyków. Mianowicie, czy odbicie powinno nastąpić z całej stopy czy raczej z palców? Będę wdzięczny za odpowiedź.

=====

Odp: Technika łyżwowa, jak się odbijać?

Autor: Szklarz - 03/08/2021 16:04

Odbijasz się z całej stopy, najlepiej jeśli siłę przekazujesz przez piętę.

=====

Odp: Technika łyżwowa, jak się odbijać?

Autor: Endriusza - 03/08/2021 19:43

Ok, na następnym treningu wdrażam wskazówkę w życie. Dzięki bardzo

=====