

Best Practice Nordic – Skills Park: Trampolino F1-F2-F3

Durante questo esercizio i bambini devono effettuare un salto dal trampolino portando le ginocchia al petto.



Scivolare sul trampolino in posizione accovacciata

Variante

- Affrontare il trampolino a tutta velocità, saltare con forza, assumere una posizione

aerodinamica e, dopo l'atterraggio, riprendere subito velocità.

Terreno: in discesa, declivio

Istruzioni per la preparazione della pista

- La zona di atterraggio non deve essere pianeggiante
- Per facilitare la costruzione, sistemare una tavola di legno con un'inclinazione di almeno 110 gradi prima del trampolino
- Le demarcazioni del punto di stacco e di frenata fungono da punti di riferimento

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO