

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Stabilizzare – Giochi: Doppia pelle

Questo gioco obbliga i bambini a mantenere la parte alta del corpo eretta e stabile spostandosi rapidamente.

L'esercizio si svolge su un terreno delimitato da coni (ad es. un quadrato di 10 x 10 metri). I bambini devono tenere una pagina di giornale contro il petto adattando la loro velocità di corsa, poi piegano la pagina a metà, in tre parti e infine in quattro.



Variante

Sotto forma di gara: i bambini che fanno cadere la loro pagina sono eliminati.

Materiale: quattro coni, un giornale

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO